



Savez-vous  
comment  
le faire ?

Y pensez-vous  
tout le  
temps ?

Le faites-vous  
tout le  
temps ?

## COMMENT SE LAVER LES MAINS AU LAVABO ?



- Mouiller les mains.
- Appliquer le savon.
- Frotter les mains, les poignets et entre les doigts pendant au moins 30 secondes.
- Rincer en s'assurant d'enlever toute trace de savon.
- Assécher complètement les mains avec du papier.
- Utiliser le papier pour fermer le robinet.

**N.B. : Il est recommandé d'enlever les bijoux.**

## COMMENT SE LAVER LES MAINS AVEC LE PRODUIT SANS EAU ?



- Déposer une petite quantité de mousse dans le fond d'une main.
- Tremper les ongles de l'autre main dans la mousse.
- Aller déposer la mousse au fond de l'autre main.
- Tremper les ongles de l'autre main dans la mousse.
- Frotter ensemble les deux mains en couvrant toute la surface pendant 15 à 30 secondes.

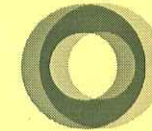
Dépliant adapté à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec par Hélène Beaulieu, infirmière en prévention des infections avec l'autorisation du Centre de santé et de services sociaux du Sud de Lanaudière



Rédigé par: Johanne Thibault inf.  
En collaboration avec l'équipe de la prévention des infections

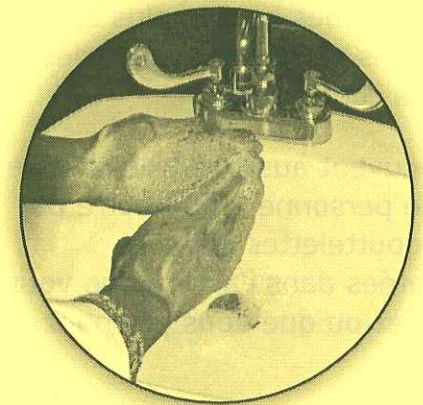


Prévention des infections



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

## Le lavage des mains



Un geste simple  
mais efficace



## Le lavage des mains est reconnu comme la méthode la plus efficace pour prévenir les infections.

Le lavage des mains est reconnu comme la méthode la plus efficace pour éviter la transmission d'infections (rhume, grippe, gastro-entérite, diarrhée...).



### COMMENT UNE INFECTION EST-ELLE TRANSMISE ?

Les microbes sont le plus souvent transmis par les mains ou des objets contaminés.

Ils peuvent aussi se transmettre d'une personne à une autre par des gouttelettes qui sont projetées dans l'air lorsque vous toussiez ou que vous éternuez.

### COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER À DIMINUER LE RISQUE D'INFECTIONS DURANT VOTRE SÉJOUR À L'HÔPITAL ?

Par un lavage fréquent des mains au savon et à l'eau ou par l'application d'un rince-mains antiseptique (mousse alcoolisée sans eau) disponible à l'entrée de toutes les chambres et à plusieurs endroits dans l'hôpital.

### QUAND DOIT-ON PROCÉDER AU LAVAGE DE NOS MAINS ?

- Après être allé aux toilettes.
- Avant de manger.
- Après avoir éternué, toussé ou s'être mouché.
- Lorsque vos mains sont visiblement souillées.
- Après avoir fumé.
- Après avoir manipulé des déchets.
- À chaque fois qu'on le juge nécessaire.



*L'hygiène c'est pour la vie*

### COMMENT LE PERSONNEL PEUT CONTRIBUER À DIMINUER LE RISQUE DE TRANSMISSION D'INFECTIONS ?

En respectant les règles d'hygiène des mains avant et après un contact avec chaque patient.

En assurant la propreté du matériel de soins qui sera en contact avec vous.

En incitant vos proches à se laver les mains lorsqu'ils vous rendent visite.

*Vous aussi*

*vous pouvez contribuer*

*à vous protéger.*