

# Q.

**Peut-on éviter de tomber malade en se lavant les mains?**

# A.

Tout à fait! En se lavant les mains avec de l'eau et du savon, on tue les virus qui peuvent se trouver sur nos

mains... y compris le coronavirus.<sup>1</sup>

Si vous voulez vous protéger contre le rhume, le virus de la grippe, les germes et le coronavirus... Lavez. Vos. Mains.

C'est logique, n'est-ce pas? Le problème... la majorité des personnes ne le font pas correctement, révèle une étude récente.<sup>2</sup>

Laquelle des méthodes de lavage des mains ressemble le plus à la vôtre?

- **Le plouf et partir.** Après être allé aux toilettes, vous vous contentez de vous rincer à l'eau seulement. Robinet ouvert... robinet fermé. Et vous partez. Près d'une personne sur quatre pense que c'est suffisant.
- **Le petit secret inavoué.** Après avoir utilisé les toilettes, vous ne vous lavez pas du tout les mains. Que dirait votre mère... hein? Près d'une personne sur dix ne se lave pas les mains.
- **Opération : Savonnage.** Vous rincez, savonnez et frottez. Ensuite, rincez et séchez. Seulement 5 % des personnes se lavent correctement les mains avec de l'eau et du savon après avoir utilisé les toilettes.

Voilà le problème. Si vous ne vous lavez pas les mains correctement, les germes, les virus et les bactéries qui se trouvent sur vos mains peuvent vous rendre malade avec des symptômes comme :

- le diarrhée
- les infections respiratoires



**Lavez-vous les mains**

- les irritations cutanées
- les infections oculaires
- un système immunitaire affaibli
- les problèmes digestifs
- les vomissements
- la fièvre

Il est simplement bien trop facile de transférer les germes qui peuvent vous rendre malade à partir de mains sales vers vos yeux, votre bouche ou votre nez. Ainsi, le lavage des mains est l'un des meilleurs moyens de se protéger contre la grippe et le coronavirus.

### **La solution de 20 secondes pour protéger votre santé**

Il suffit de se laver les mains pendant 20 secondes pour éliminer jusqu'à 92 % des germes qui sont susceptibles de vous rendre malade.<sup>3</sup>

Voici comment le faire en cinq étapes simples :<sup>4</sup>

**1. Mouillez-vous les mains** avec de l'eau propre, tiède ou froide.

**2. Savonnez avec du savon** antibactérien ou ordinaire. Frottez vos mains ensemble pour recouvrir vos paumes, entre vos doigts, sous vos ongles et le dos de vos mains avec du savon.

**3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes.** Cela correspond environ au temps de chanter une chanson comme « Joyeux anniversaire » deux fois.

**4. Rincez vos mains** avec de l'eau propre.

# ASK THE *Wellness* DOCTOR

**5. Séchez vos mains** avec une serviette propre, des serviettes en papier, un séchoir ou laissez-les simplement sécher à l'air libre.

Si vous désirez rester en bonne santé, faites-vous une habitude de vous laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes:

- Avant, pendant et après la préparation des repas
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure
- Après avoir mouché, toussé ou éternué dans votre main
- Après avoir serré la main de quelqu'un ou avoir touché des surfaces comme les mains courantes, les poignées de porte, les boutons de distributeurs ou de guichets automatiques et les poignées de pompes à essence
- Après avoir utilisé les toilettes
- Après avoir changé une couche
- Après avoir touché un animal, des aliments pour animaux ou leurs excréments
- Après avoir touché aux ordures

Il y a au moins un autre moment où vous devez vous laver les mains. À tout moment où vos mains deviennent sales, surtout pendant la saison des rhumes et des gripes et pendant une pandémie mondiale.

Consacrez 20 secondes à protéger votre santé et à vous laver les mains. C'est l'une des meilleures façons d'éviter de tomber malade.

