



## Hygiène des mains dans les situations d'urgence

French translation of "Handwashing in Emergency Situations" ([www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp))

Après une situation d'urgence, il peut être difficile de trouver de l'eau courante. Toutefois, il est extrêmement important de vous laver les mains, et cela afin d'éviter toute maladie. Il est préférable de se laver les mains à l'eau savonneuse, mais en l'absence d'eau, vous pouvez utiliser des produits à base d'alcool destinés à l'hygiène des mains. Vous trouverez ci-après un certain nombre d'astuces pour apprendre à vous laver correctement les mains au savon et à l'eau, ainsi qu'avec des produits à base d'alcool.

### Quand devez-vous vous laver les mains ?

1. Avant de préparer ou de consommer des aliments.
2. Après être allé(e) aux toilettes.
3. Après avoir changé les couches ou nettoyé un enfant ayant sali ses couches.
4. Avant et après s'être occupé d'une personne malade.
5. Après avoir manipulé des aliments non cuits, en particulier de la viande, de la volaille ou du poisson cru.
6. Après vous être mouché, avoir toussé ou éternué.
7. Après avoir touché un animal ou des déchets animaliers.
8. Après avoir manipulé des ordures.
9. Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure.

### Techniques d'hygiène des mains avec des produits à base d'alcool

Lorsque vos mains sont visiblement sales, elles doivent, chaque fois que possible, être lavées à l'eau savonneuse.

Toutefois, en l'absence d'eau et de savon, utilisez, pour vous laver les mains, des produits à base d'alcool. Lorsque vous utilisez une lotion à base d'alcool pour les mains, appliquez le produit sur la paume d'une main et frottez vos mains l'une contre l'autre en faisant bien attention de nettoyer toutes les surfaces des mains et des doigts jusqu'à ce que vos mains soient sèches. Attention, le volume requis pour réduire le nombre de bactéries présentes sur les mains varie en fonction du produit.

Les lotions à base d'alcool réduisent significativement le nombre de germes présents sur la peau, et agissent rapidement.

### Techniques de lavage des mains à l'eau savonneuse

#### Techniques adéquates à utiliser lorsque vous vous lavez les mains avec du savon et de l'eau :

1. Placez vos mains sous l'eau (chaude si possible).
2. Frottez vos mains l'une contre l'autre (si possible avec du savon) durant au moins 15 à 20 secondes. Lavez avec soin toutes les surfaces, y compris les poignets, les paumes, le dos des mains, les doigts et sous les ongles.
3. Éliminez les salissures sous vos ongles.

## Hygiène des mains dans les situations d'urgence

(suite de la page précédente)

4. Rincez le savon qui se trouve sur vos mains.
5. Séchez vous les mains complètement, si possible avec une serviette propre (cela contribue à éliminer les germes). En l'absence de serviette, un simple séchage à l'air libre suffira.
6. Caressez votre peau au lieu de la frotter pour éviter gerçures et crevasses.
7. Si vous utilisez une serviette jetable, jetez-la à la poubelle.

For more information, visit [www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters),  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).