



## La propreté des mains sauve des vies : situations d'urgence

Après une urgence, il est parfois difficile de se procurer de l'eau courante. Cependant, veiller à avoir en permanence des mains propres contribue à éviter les maladies. Il est préférable de se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes. En l'absence d'eau, vous pouvez utiliser des gels ou des solutions hydroalcooliques (désinfectants).

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

- Avant de préparer ou de consommer des aliments
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir changé des couches ou lavé un enfant qui vient d'aller aux toilettes
- Avant et après s'être occupé d'une personne malade
- Après avoir manipulé des aliments non cuits, en particulier de la viande, de la volaille ou du poisson crus
- Après vous être mouché, avoir toussé ou éternué
- Après avoir touché un animal ou des déchets animaliers
- Après avoir manipulé des ordures
- Avant et après avoir soigné une coupure ou une blessure

### Utilisation de gels ou de solutions hydroalcooliques

Lorsque vos mains sont visiblement sales, vous devez, dans toute la mesure du possible, les laver avec de l'eau et du savon. Cependant, en l'absence d'eau et de savon, il est possible d'utiliser des gels ou des solutions hydroalcooliques (désinfectants).

- Déposez le produit dans la paume d'une main.
- Frottez-vous les mains.
- Répartissez bien le produit sur toute la surface de la main et des doigts jusqu'à ce que la peau soit entièrement sèche.

Attention : le volume requis pour réduire le nombre de bactéries présentes sur les mains varie en fonction du produit.

### Lavage à l'eau et au savon

1. Mettez vos mains sous l'eau (chaude si possible).
2. Frottez-les l'une contre l'autre (si possible avec du savon) durant au moins 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. Nettoyez les souillures sous vos ongles.
4. Rincez le savon qui se trouve sur vos mains.
5. Séchez-vous complètement les mains, si possible avec une serviette propre (cela contribue à éliminer les germes). En l'absence de serviette, un simple séchage à l'air suffira.
6. Se sécher les mains en les tapotant au lieu de les frotter évitera les gerçures et les crevasses.
7. Si vous utilisez une serviette jetable, jetez-la à la poubelle.

**Souvenez-vous** : en l'absence d'eau et de savon, il est possible d'utiliser des gels ou des solutions hydroalcooliques (désinfectants).

Pour plus d'informations, visitez [www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters),  
ou appelez le CDC au 800-CDC-INFO (en anglais et en espagnol) ou le 888-232-6348 (TTY).