



SITUATION DE PANDÉMIE : PLAN DE RÉOUVERTURE SÉCURITAIRE **ANNEXE A**

Hygiène des mains

Moyen le plus important pour éviter que soi-même ou d'autres personnes tombent malades en raison d'une infection ou d'un virus, l'hygiène des mains consiste à se nettoyer les mains soit en les lavant, soit en appliquant un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Il est essentiel de pratiquer systématiquement une bonne hygiène des mains pour réduire la propagation des infections chez soi, à la garderie, à l'école, au travail et dans les lieux publics.

Il est très important de se laver les mains :

- Avant et après son quart de travail;
- Avant et après chaque pause, y compris celle du dîner;
- Avant d'aller aux toilettes et après;
- Avant, pendant et après la préparation d'aliments;
- Avant de manger, de fumer ou de boire;
- Après s'être mouché ou avoir toussé ou éternué;
- Après avoir nettoyé une surface ou un objet, procédé à des réparations mécaniques, manipulé du matériel dans les lieux de diffusion, effectué un travail physique de quelque nature que ce soit dans les ateliers, les coulisses ou les aires où se déroulent les activités d'exploitation, manipulé du courrier, livré des colis, etc.;
- Après avoir manipulé des ordures et des matières recyclables ou compostables; et
- Avant de se toucher la bouche, le nez ou les yeux.

Si vous avez du savon et de l'eau courante à votre disposition, il suffit de se laver les mains pour réduire la propagation des germes. Autrement, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains dont la teneur en alcool est d'au moins 70 %.

Comment se laver les mains à l'eau et au savon?

- Mouillez-vous les mains sous une eau courante tiède;
- Appliquez une généreuse quantité de savon;
- Faites mousser et frottez-vous les mains pendant 15 à 20 secondes (astuce : si vous n'avez pas de minuteur, chantez *Joyeux anniversaire* deux fois!);
- Frottez bien le dos de vos mains et entre les doigts;
- Rincez;
- Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette; et
- Fermez les robinets au moyen d'une serviette, de votre manche ou de votre bras.

Comment se nettoyer les mains à l'aide d'un désinfectant pour les mains?

- Versez dans votre paume une quantité de désinfectant pour les mains à base d'alcool de la taille d'une pièce de 25 cents;
- Frottez vos mains ensemble, paume contre paume;
- Frottez le dos de chaque main avec la paume et les doigts de l'autre main;
- Frottez autour de chaque pouce;
- Frottez le bout des doigts de chaque main dans le creux de l'autre main en faisant un mouvement de va-et-vient; et
- Frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches (pendant 15 à 20 secondes).

Affiches : Lavage des mains
Désinfection des mains

Source : Santé publique Ottawa, *Arrêtez la propagation des germes*



CENTRE NATIONAL DES ARTS NATIONAL ARTS CENTRE

Le Canada en scène. Canada is our stage.

SITUATION DE PANDÉMIE : PLAN DE RÉOUVERTURE SÉCURITAIRE

Ottawa | Public Health
Santé publique

Ottawa's health is in your hands

Proper hand washing helps prevent the spread of germs!

La santé d'Ottawa est entre vos mains

Bien se laver les mains aide à prévenir la propagation des germes!

- 1** Wet hands
Mouillez-vous les mains
- 2** Use liquid soap
Utilisez du savon liquide
- 3** Lather and rub for at least 15 seconds
Savonnez et frottez pendant au moins 15 secondes
- 4** Rinse hands
Rincez-vous les mains
- 5** Towel or air dry hands
Séchez vos mains avec une serviette ou un séchoir
- 6** Turn off taps with towel or your sleeve
fermez le robinet avec une serviette ou votre manche

OttawaPublicHealth.ca | 613-580-6744
SantéPubliqueOttawa.ca | TTY/ATS : 613-580-9656

/Ottawa Health
 /Ottawa Santé

Ottawa | Public Health
Santé publique

Ottawa's health is in your hands

Proper hand sanitizing helps prevent the spread of germs!

La santé d'Ottawa est entre vos mains

Bien se désinfecter les mains aide à prévenir la propagation des germes!

- 1** Place a quarter-size drop of alcohol-based hand sanitizer in your palm
Versez du gel désinfectant à base d'alcool dans votre paume, de la grosseur d'un vingt-cinq sous
- 2** Rub hands together; palm to palm
Frottez vos mains, paume contre paume
- 3** Rub back of each hand with palm and fingers of the other hand
Frottez le dos de chaque main avec la paume et les doigts de l'autre
- 4** Rub around each thumb
Frottez autour de chaque pouce
- 5** Rub fingertips of each hand back and forth in the other hand
Frottez le bout des doigts de chaque main dans la paume de l'autre
- 6** Rub until your hands are dry (at least 15 seconds)
Frottez jusqu'à ce que vos mains soient sèches (au moins 15 secondes)

OttawaPublicHealth.ca | 613-580-6744
SantéPubliqueOttawa.ca | TTY/ATS : 613-580-9656

/Ottawa Health
 /Ottawa Santé

FORMATEUR : _____ PERSONNE FORMÉE : _____
DATE : _____ Noms en lettres moulées SVP.