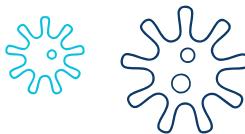


## QUAND DOIT-ON SE LAVER LES MAINS?

- En entrant et en sortant de l'unité et de l'établissement
- En entrant et en sortant de la chambre de mon proche
- Après un contact avec du sang ou des liquides biologiques (urine, selles, vomissements, plaie)
- Après le retrait des gants
- Avant de préparer, de toucher, de servir des aliments ou de manger
- Avant la manipulation d'un médicament
- Après être allé à la toilette et après avoir effectué des soins d'hygiène
- Après s'être mouché, avoir toussé ou avoir éternué dans vos mains



## SI J'AI DES QUESTIONS, À QUI DOIS-JE M'ADRESSER?

Vous pouvez joindre l'équipe en prévention et en contrôle des infections du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h :

- **Haute-Côte-Nord** : 418 233-2931, poste 232229
- **Manicouagan** : 418 589-3701, poste 302545 ou 302818
- **Port-Cartier** : 418 766-2572, poste 452404
- **Sept-Îles** : 418 962-9761, poste 452566 ou 452598
- **Minganie et Caniapiscau** : 418 538-2212, poste 542411
- **Basse-Côte-Nord** : 418 461-2144
- **Caniapiscau** : 418 287-3280, poste 712223

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec



## AFIN D'ÉVITER DE CONTRACTER UNE INFECTION

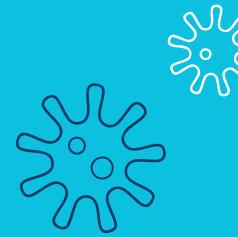
Au cours de la journée, vous touchez à plusieurs objets qui peuvent avoir été contaminés par des virus ou des bactéries laissés par d'autres personnes. Lorsque vous portez vos doigts contaminés à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche, vous augmentez vos risques d'attraper une infection courante comme la gastro-entérite, le rhume ou l'influenza.

## QUI DOIT SE LAVER LES MAINS?

- Les enfants
- Les adultes de tout âge
- Les travailleurs de tous les milieux (hôpitaux, restaurants, garderies, etc.)

## CONSEILS

- Optez pour un lavage des mains avec de l'eau et du savon si vous avez le choix
- Assurez-vous que du savon est disponible dans votre environnement : aux toilettes, à l'école de votre enfant, à votre lieu de travail et aux endroits où vous mangez



## TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON



1- Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède



2- Appliquez du savon



3- Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes



4- Il est important que toutes les surfaces soient savonnées



5- Rincez-vous les mains sous l'eau



6- Séchez-vous les mains avec un essuie-tout, une serviette propre ou un séchoir à main

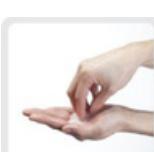


7- Fermez le robinet avec l'essuie-tout, lorsque disponible

## TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS AVEC UNE SOLUTION HYDROALCOOLIQUE (SHA)



1- Mettez une quantité suffisante de solution hydroalcoolique dans le creux de votre main. Enduisez toutes les surfaces de vos mains et vos poignets



2- Frottez le bout de vos doigts



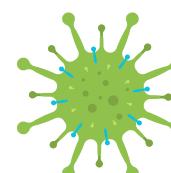
3- Frottez l'intérieur de vos mains et vos pouces



4- Frottez entre vos doigts



5- Frottez l'extérieur de vos mains



**Zones souvent oubliées lors du lavage des mains**