

# clean hands saves lives

PRACTICING SAFE HAND CLEANING

Germs are everywhere and most are spread by hand contact. Whether healthy or ill, at home, in hospital, or in a personal care home, proper hand hygiene is one of the single most important ways to stop the spread of infection.

Hand hygiene is important for everyone; you, your loved ones, and the healthcare providers who care for you. It's okay to ask your health care providers and/or your friends and family to clean their hands. While health care providers are aware of the importance of hand hygiene, they will appreciate the reminder, and you will help keep everyone safe and healthy. Health care providers may also ask you if you have performed proper hand hygiene.

## What You, Your Family and Friends Can Do!

### HOW TO CLEAN YOUR HANDS

Both soap and water, or hand sanitizers can reduce the number of germs found on hands.

### USING SOAP AND WATER:

- Wet hands under warm running water.
- Apply soap and distribute over hands.
- Rub hands together vigorously for 15 seconds to create a good lather.
- Using friction, cover all hand surfaces including fingernails, between fingers, thumbs and wrists.
- Rinse under warm running water.
- Dry hands gently and thoroughly with a disposable towel.
- Using a clean disposable towel, turn off faucet.

### USING A HAND SANITIZER:

- Apply 2 – 3 ml or dime size portion of product to the palm of one hand.
- Rub hands together covering all surfaces including fingernails, web spaces, thumbs and wrists.
- The product generally dries within 5 – 20 seconds.
- Ensure hands are completely dry before performing another task.
- If your hands are visibly soiled, use soap and water. If not, use a hand sanitizer.

## When to Clean Your Hands

### BEFORE:

- Visiting or touching a friend or family.
- Touching a friend or family's care environment.
- Touching dressings or wounds.
- Taking or giving medication.
- Handling or eating food.

**CLEAN** your hands upon arrival or when leaving a health care facility or clinic.

### AFTER:

- Visiting or touching friends or family.
- Touching blood, body fluids (e.g. changing diapers, dressings).
- Using the toilet.
- Handling or eating food.
- Blowing your nose, coughing or sneezing.



Winnipeg Regional  
Health Authority  
Office régional de la  
santé de Winnipeg

# Le lavage des mains sauve des vies


LAVAGE SÉCURITAIRE DES MAINS



Germes are everywhere and most are spread by hand contact. Whether healthy or ill, at home, in hospital, or in a personal care home, proper hand hygiene is one of the single most important ways to stop the spread of infection.

Il y a des microbes partout et la plupart se propagent par les mains. Que vous soyez en bonne santé ou malade, à domicile, à l'hôpital ou dans un foyer, la meilleure façon d'arrêter la propagation des infections est de se laver les mains convenablement.

L'hygiène des mains est importante pour tout le monde : vous-même, vos êtres chers et les fournisseurs de soins qui se préoccupent de votre santé. C'est correct de demander à vos fournisseurs de soins, à vos amis et aux membres de votre famille de se laver les mains. Même si les fournisseurs de soins de santé sont au courant de l'importance de l'hygiène des mains, ils apprécient un rappel et vous contribuez ainsi à la sécurité et la santé de tous. Il se peut aussi que les fournisseurs de soins vous demandent si vous vous êtes bien lavé les mains.

 **Ce que vous-même, les membres de votre famille et vos amis pouvez faire!**

## LAVAGE DES MAINS

L'eau savonneuse et le désinfectant pour les mains peuvent tous deux réduire la quantité de microbes présents sur les mains.

## EAU SAVONNEUSE :

- Mouillez-vous les mains sous l'eau tiède du robinet.
- Appliquez du savon et étendez-le sur les mains.
- Frottez-vous les mains vigoureusement l'une contre l'autre pendant 15 secondes, pour bien faire mousser.
- Frottez toutes les surfaces de la main, y compris les ongles, entre les doigts, les pouces et les poignets.
- Rincez sous l'eau tiède du robinet.
- Séchez-vous délicatement et complètement les mains à l'aide d'une serviette jetable.
- Fermez le robinet au moyen d'une serviette jetable propre.

## DÉSINFECTANT POUR LES MAINS :

- Versez 2 ou 3 ml (grosueur d'un dix sous) de produit dans la paume d'une main.
- Frottez les mains l'une contre l'autre pour en couvrir toutes les surfaces, y compris les ongles, entre les doigts, les pouces et les poignets.
- Le produit sèche habituellement en 5 à 20 secondes.
- Assurez-vous d'avoir les mains complètement sèches avant de faire quoi que ce soit d'autre.
- Si de la saleté est visible sur les mains, lavez-les à l'eau savonneuse. Sinon, utilisez un désinfectant.

 **Quand se laver les mains**

## AVANT DE :

- visiter ou toucher un ami ou un membre de la famille;
- toucher l'aire de soins d'un ami ou d'un membre de la famille;
- toucher un pansement ou une plaie;
- prendre ou donner des médicaments;
- manipuler ou ingérer des aliments.

**LAVEZ-VOUS** les mains en arrivant à la clinique ou à un établissement de santé, puis en partant

## APRÈS :

- avoir visité ou touché un ami ou un membre de la famille;
- avoir touché du sang ou un autre liquide corporel (changement de couche ou de pansement);
- être allé aux toilettes;
- avoir manipulé ou ingéré des aliments;
- s'être mouché, avoir éternué ou toussé.