

Pour combattre efficacement les germes

Octobre 2004 — La saison des rhumes et de la grippe arrive à grands pas. Selon l'Association canadienne des produits de consommation spécialisés (ACPCS), afin d'éviter les germes pathogènes, vous devriez suivre les petits conseils suivants.

Comment bien se laver les mains?

1. Mouillez-vous les mains à l'eau courante et savonnez-les avec du savon liquide, en poudre ou en pain. Le savon met en suspension la saleté et la terre contenant des germes.
2. Frottez-vous les mains vigoureusement pendant 15 à 20 secondes en nettoyant bien toutes les surfaces (les mains, les poignets, les ongles et entre les doigts). Ce frottement permet de décoller la saleté, la graisse et les particules huileuses de la peau.
3. Rincez-vous ensuite les mains sous le robinet. L'eau élimine les germes en suspension dans la solution savonneuse.
4. Séchez-vous les mains avec une serviette en papier propre, un essuie-tout ou au sèche-mains à air.

De l'avis de l'ACPCS, se laver les mains à fond et souvent est un moyen efficace de prévenir la propagation des germes. Les mains sont une des causes les plus courantes de propagation des germes. En effet, comme elles sont souvent chaudes et moites, elles constituent un milieu parfaitement adapté à la prolifération de germes.

L'ACPCS recommande de vous laver les mains souvent pendant la journée, surtout avant et après la préparation des repas, si vous allez manger au restaurant et, bien entendu, après une petite visite à la salle de bain.

Pour de plus amples renseignements sur la façon de bien se laver les mains, veuillez consulter le site Web de l'ACPCS à l'adresse www.healthycleaning101.org.