

# Lavage des mains : pour que votre famille reste en bonne santé

Se laver les mains est une manière efficace, simple et bon marché de prévenir la propagation des germes pour que les enfants et les adultes restent en bonne santé. Lorsque votre famille est en bonne santé, vous n'avez pas à vous inquiéter de manquer l'école, le travail ou d'autres activités.

## Aidez votre enfant à développer ses compétences en lavage de mains

Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants jouent un rôle important dans l'enseignement de la manière dont ils doivent se laver les mains. Le lavage des mains peut devenir une saine habitude acquise pour la vie si vous commencez à la donner à vos enfants dès leur plus jeune âge. Enseignez aux enfants les [cinq étapes faciles du lavage des mains](#) — mouiller, faire mousser, frotter, rincer et sécher — et les moments clés où il faut se laver les mains, comme après être allé aux toilettes ou avant de manger. Vous pouvez rendre tout ceci amusant, comme en inventant votre propre chanson du lavage des mains ou en en faisant un jeu.

## Montrez l'exemple

Les jeunes enfants apprennent en imitant les comportements qu'ont les adultes dans leur vie. Lorsque le lavage des mains fait parti de vos propres habitudes, vous montrez l'exemple à vos enfants et les incitez à le suivre.



LA VIE EST MEILLEURE AVEC DES

**MAINS  
PROPRES**



[www.cdc.gov/handwashing](http://www.cdc.gov/handwashing)

Le lavage des mains peut prévenir

**1 sur 3**

cas de diarrhée



**1 sur 5**

cas d'infection respiratoire,  
telle qu'un rhume ou la grippe



## Faites de fréquents rappels

L'acquisition de la compétence du lavage des mains demande du temps. Tout d'abord, votre enfant aura besoin que vous lui rappeliez régulièrement quand et comment se laver les mains. Il est particulièrement important de rappeler aux enfants de se laver les mains après être allé aux toilettes, avant de manger, après avoir touché des animaux de compagnie, après avoir joué dehors et après avoir toussé, éternué ou s'être mouché. Mais une fois que le lavage des mains sera devenu une habitude et que votre enfant l'aura intégré dans sa routine quotidienne, il continuera de le faire toute sa vie.

## Que faire si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon ?

Se laver les mains avec de l'eau et du savon est la meilleure manière de se débarrasser des germes. Si vous n'avez pas facilement accès à de l'eau et du savon, utilisez un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.

## Le saviez-vous ?

Si les lingettes pour bébé peuvent sembler nettoyer vos mains, elles ne sont pas conçues pour éliminer les germes de la surface de la peau. Le CDC recommande le lavage des mains avec de l'eau et du savon lorsque cela est possible.



**Souvenez-vous de faire du lavage des mains une saine habitude à la maison, à l'école et sur les terrains de jeux !**