



PANDÉM(i)E



QUIZ

La vie quotidienne

1. Quand se laver les mains ?

- A oui non Avant et après chaque repas ?
- B oui non En sortant des toilettes ?
- C oui non Après avoir manipulé des objets ou documents ?
- D oui non Après avoir éternué ?

2. Combien de fois par jour faut-il se laver les mains ?

- A Jamais
- B 2 fois
- C 3 fois
- D Plus de 3 fois

3. Avec quoi se laver les mains ?

- A Avec de l'eau
- B Avec une lotion hydro-alcoolique
- C Avec de l'eau et du savon

4. Combien de temps faut-il pour se laver les mains ?

- A 10 secondes
- B 20 secondes
- C 30 secondes

5. Comment se laver les mains ?

- A Je passe simplement de l'eau sur les mains
- B Dessus, dessous les mains
- C En insistant entre les doigts
- D Dessus, dessous, entre les doigts et sous les ongles, les poignets et les avant bras.

6. Comment se sécher les mains ?

- A En vous secouant les mains
- B Sur vos vêtements
- C Avec un essuie main papier
- D Avec un dérouleur tissu
- E Avec un sèche-mains électrique

Les gripes sont des infections respiratoires aiguës, contagieuses et qui se transmettent par voie aérienne ou par contact (mains, personnes, objets).

Les bactéries sont partout !

C'est ainsi qu'il y a 400 fois plus de bactéries sur votre bureau que sur la cuvette des toilettes. Lorsqu'une personne éternue, elle envoie ses bactéries jusqu'à 15m. Les mains sont responsables de la transmission d'un grand nombre de maladies infectieuses, telles que les gripes ou les gastro-entérites. Mais il existe une arme toute simple : le lavage des mains. Il joue un rôle clef dans l'hygiène, et constitue une mesure « barrière » des plus efficaces.

Mais pour être efficace le lavage des mains obéit à des règles simples mais rigoureuses.

Réponses : 1A - 1B - 1C - 1D - 2D - 3B - 3C - 4C - 5D

à



QUIZ

La vie quotidienne

Ø QUAND SE LAVER LES MAINS ?

Avant et après le travail / Après avoir manipulé papiers et matériaux / Avant et après les repas / Après s'être mouché et après avoir éternué / Après être allé aux toilettes / Après vous être coiffé / Après avoir enlevé un masque.

Ø COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

Enlever bagues et bijoux, garder ses ongles courts et propres, pour éviter que les virus ne se cachent dessous.

Prendre le temps de se laver les mains.

Pour être vraiment efficace, un lavage doit durer au moins 30 secondes. C'est parfois difficile dans une journée de travail. Il est recommandé de le faire au moins 2 fois pendant une journée de travail et d'utiliser lingettes ou lotion hydro-alcooliques quand vous ne pouvez pas (réunions, transports, chantiers ...).

Se mouiller les mains et les avant bras sous un filet d'eau.

Verser une dose de savon liquide au creux des mains et sur les avant bras, puis faire mousser et masser doucement pendant 30 secondes, sans oublier les ongles et leur pourtour, les pouces, les espaces interdigitaux, les bords de la main, la paume et le dos de la main, et bien sûr poignée et avant bras.

Rincer soigneusement et abondamment des ongles vers le coude.

Sécher par tamponnement avec, si possible, un essuie mains papier à usage unique (au pire un dérouleur).

Utiliser l'essuie main pour fermer le robinet.

Jeter l'essuie mains dans la poubelle à pédale fermée.

Ø POURQUOI SE LAVER LES MAINS PENDANT 30 SECONDES ?

C'est le temps estimé, après divers tests, par l'Institut Pasteur, pour éliminer les souillures, les squames cutanées et l'essentiel des bactéries.

Ø POURQUOI SE RINCER LES MAINS PENDANT 30 SECONDES ?

Se rincer les mains à l'eau courante durant 30 secondes est le seul moyen pour éliminer les résidus de squames et bactéries et éviter les éventuels problèmes d'intolérance.

Ø POURQUOI EVITER D'OUVRIR LES PORTES DES TOILETTES AVEC VOS MAINS ?

Si vous le pouvez utilisez un autre essuie mains pour ouvrir la porte ou ouvrez la avec votre épaule ou votre coude.

En effet les portes, et surtout celles des toilettes, sont des endroits contaminés par de multiples contacts.

Les toucher après avoir suivi le protocole de lavage des mains vous fait prendre des risques de transmission !

Ø POURQUOI NE PAS UTILISER UN APPAREIL SOUFFLEUR D'AIR ?

L'appareil souffleur a le désavantage de fixer les bactéries non éliminées au lavage et de charger l'air des microbes en suspension dans la pièce. C'est donc un propagateur. Il est à éviter.

Ø POURQUOI UTILISER DU SAVON LIQUIDE ?

Les savons en pain ont le désavantage de rester humides et donc de conserver les virus.

Ø POURQUOI UTILISER DES ESSUIES MAINS PAPIER A USAGE UNIQUE ?

C'est la garantie qu'il n'y aura pas de re-déposition de bactéries ou leur culture par l'humidité et donc leur transmission. Cette technique se complète du jetage dans une poubelle à pédale fermée qui permet d'éviter la dispersion des microbes et bactéries dans l'air.

Ø POURQUOI NE PAS SE SECHER LES MAINS SUR VOS VETEMENTS ?

En vous lavant les mains soigneusement, elles deviennent propres. En les séchant sur vos vêtements qui sont sales, vous les souillez à nouveau. C'est aussi simple que cela !