

Respectons nos mains ! Et soignons les !

Alors les amis, nous allons tous retenir que pour avoir des mains bien propres, il faut savoir les laver souvent.



Justin : Et comment faut-il s'y prendre ?

Docteur : C'est simple ! en suivant les règles suivantes :

- Mouiller les mains sous l'eau courante.
- Frotter avec du savon en comptant jusqu'à cinq.
- Rincez sous l'eau courante en comptant jusqu'à cinq.
- Sécher avec une serviette propre.
- Utiliser une crème à mains afin de prévenir les gerçures.
- Garder les ongles courts et lorsqu'ils sont parfois longs comme chez nos mamans et nos grandes sœurs, il faut les nettoyer régulièrement.



Mains sales ? Non, mains propres !

 Ce feuillet est publié avec l'appui de la coopération belge et de l'ONG ACTEC 

Santé Scolaire, Centre Hospitalier Monkole
4804, avenue Ngafani, Mont Ngafula, B.P 817 Kinshasa XI, E-mail: ngafani@ic.cd
Dépôt légal n° 3.0101-7522

CENTRE HOSPITALIER
MONKOLE



Feuillet d'information de Santé Scolaire.
Septembre 2002, Année 3, N° 010.

MAINS PROPRES: BOPETO



As-tu lu le feuillet Docta «Mains sales» ?

Justin Oui !

Patrick Moi également. Et j'ai appris beaucoup de choses. Pendant les grandes vacances, j'ai tenu à informer mes jeunes frères sur les soins qu'ils doivent apporter à leurs mains. Surtout leur apprendre de petits gestes simples qui leur éviteront de se contaminer ou de contaminer leurs camarades. Par exemple se laver les mains chaque fois que l'on revient des toilettes, avant et après avoir mangé, etc.

Docteur : Comme quoi, il ne faut pas seulement être grand pour être propre. Nous devons tous soigner nos mains et cela nous évitera beaucoup d'ennuis.

Justin : Pourquoi encore les soigner si nous lavons le corps chaque matin au réveil !



Docteur : C'est déjà bien de prendre une douche chaque matin, mais il est très important de bien entretenir les mains car elles sont le plus souvent sollicitées au courant de la journée par le fait d'avoir été en contact avec plusieurs personnes, avoir manipulé divers objets, avoir joué au basket, etc..

Justin : Ainsi, même après la récréation, il faudrait laver les mains lorsqu'on a joué au ballon...

Docteur : Bien sûr ! Et puis, tu éviteras ainsi de laisser des tâches dans ton cahier. Avoir les mains propres ne demande pas de fournir beaucoup d'effort car nous avons à notre portée tout ce qu'il faut, à savoir **de l'eau et du savon**. Vous rappelez-vous de ce que dit le feuillet Docta «Mains Sales» ?

Justin : Oui, on y a appris les risques que l'on court en ayant les mains sales.

Elysée : Si j'ai bien compris nous devons également apprendre à laver nos mains chaque fois que nous revenons de l'école !

Docteur : C'est très important de le faire, car l'on se contamine parfois à cause de mauvaises habitudes qui ne favorisent pas la bonne hygiène,

comme introduire ses doigts dans le nez, se moucher avec les doigts, ou même sucer son doigt ! Nous devons tous apprendre à nous laver les mains, par exemple, quand on est enrhumé et qu'on a dû souvent se moucher.



Justin : Il faut donc se laver tout le temps les mains ?

Docteur : Mais oui. Et il faut avoir l'habitude* de couper court les ongles pour éviter de transporter les microbes sous les ongles.

Elysée : Que c'est difficile d'avoir les mains propres et belles !

Patrick : Maintenant, je comprends pourquoi à l'hôpital, les infirmières ont l'habitude de couper courts les ongles des enfants hospitalisés et expliquent aux mamans que c'est pour éviter de transporter les microbes sous les ongles.

Docteur : En effet, en plus de couper les ongles, se laver souvent les mains est une bonne habitude d'hygiène qui empêche la transmission des maladies liées à la malpropreté. ; Nous pouvons ensuite contaminer les autres par une simple poignée des mains. La propreté des mains est

une grande mesure d'hygiène. Nous devons souvent laver nos mains en pensant aux autres. Nos mains sont constamment exposées à recueillir les fermes en manipulant des objets, en ouvrant une porte, au contact avec d'autres personnes ou avec certaines parties de notre propre corps, etc....