

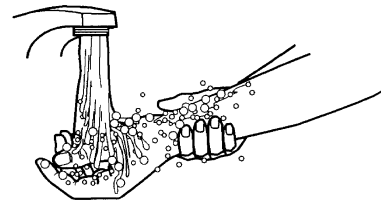
Hand Washing

One of the best things you can do to protect yourself and others from illness is careful and frequent hand washing. Your caregivers and visitors also need to wash their hands. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing **must always** be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

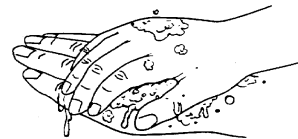
How to wash your hands:

1. Turn on the water to warm. Adjust the flow so the water does not splash.



2. Wet your hands.

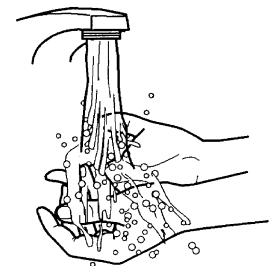
3. Rub soap over your wet hands.



4. Lather the palms, the back of your hands and wrists. Rub your hands together on all sides, between your fingers and around your nails for at least 15 seconds.

5. You can use a nailbrush or an old toothbrush to clean under and around your nails.

6. Rinse your hands well with warm water, **leaving the water running.**



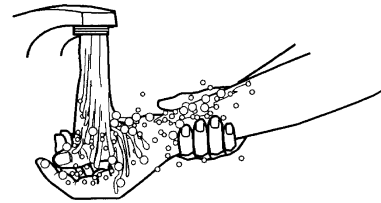
Se laver les mains

Une des meilleures choses à faire pour vous protéger et protéger les autres des maladies est de vous laver fréquemment et soigneusement les mains. Le personnel soignant et vos visiteurs doivent également se laver les mains. Demandez à tout individu s'il s'est lavé les mains avant de vous toucher ou de toucher des choses pouvant être utilisées pour vos soins.

Vous devez également vous laver les mains chez vous lorsque vous, ou un membre de votre famille, administrez les soins. Se laver les mains **doit toujours** être la première et la dernière étape des soins et cela est nécessaire même lorsque l'on porte des gants.

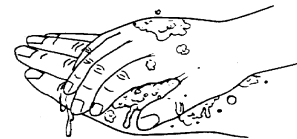
Comment vous laver les mains :

1. Utilisez de l'eau chaude. Ajustez le débit de sorte que l'eau n'éclabousse pas.



2. Mouillez-vous les mains.

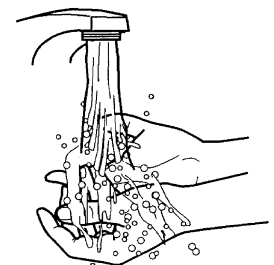
3. Frottez-vous les mains avec du savon.



4. Savonnez-vous les paumes, le dos des mains et les poignets. Frottez-vous les mains sur tous les côtés, entre les doigts et autour des ongles pendant au moins 15 secondes.

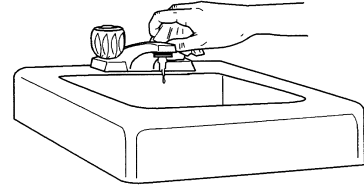
5. Vous pouvez utiliser une brosse à ongles ou une vieille brosse à dents pour nettoyer en dessous et autour de vos ongles.

6. Rincez-vous bien les mains à l'eau chaude, **en la laissant couler.**



Hand Washing. African French.

7. Use a paper towel or **clean** towel in your hand to turn off the water. This keeps your clean hand from touching the faucet handle, which is not clean.



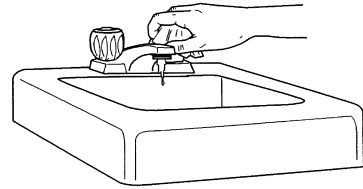
8. Dry your hands.



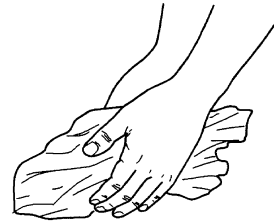
Hand Sanitizer

Hand sanitizer is an alcohol-based cleanser. It can be used instead of soap and water if your hands do not look dirty or soiled. To clean your hands, put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15-30 seconds or until your hands are dry.

7. Utilisez une serviette en papier ou une serviette **propre** pour fermer le robinet. Cela vous permet de ne pas salir vos mains propres en touchant le robinet.



8. Séchez-vous les mains.



Agent assainissant pour les mains

Un agent assainissant pour les mains est un nettoyant à base d'alcool. Il peut être utilisé à la place de l'eau et du savon si vos mains n'ont pas l'air sales ou souillées. Pour vous laver les mains, utilisez suffisamment de liquide afin d'humidifier les paumes et le dos de vos mains et de vos doigts. Frottez-vous les mains avec vigueur comme si vous les laviez. Assurez-vous de bien humidifier entre vos doigts. Frottez-vous les mains pendant 15 à 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Hand Washing. African French.

12/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.