

Lavage des mains

Il est essentiel de protéger votre santé et celle de votre famille. Une bonne prévention des infections en est la clé. Un lavage soigneux des mains avec du savon réduit le nombre de microbes sur les mains et prévient les maladies. Notre but en tant que dirigeants et frères et sœurs de service pastoral est d'enseigner aux familles à se laver les mains correctement et de soutenir leurs efforts pour le faire.

POINTS CLÉS

Nous ne voyons pas les microbes mais ils sont partout. Dans certaines situations, ils peuvent provoquer des maladies.

Un bon lavage des mains réduit la propagation des microbes et des maladies, notamment ceux qui produisent la diarrhée, la maladie pieds-mains-bouche, le rhume, etc. Ces infections nuisent à la santé nutritionnelle de l'enfant.

Il est indispensable de bien se laver les mains avant et après certaines activités.

- Avant, pendant et après la préparation d'aliments ;
- Avant et après la manipulation de viande crue ;
- Avant les repas ;
- Après le ménage ;
- Après être allé aux toilettes ou avoir fait ses besoins ;
- Après avoir changé des couches ou nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes ;
- Après avoir touché un animal, de la nourriture pour animaux ou des déchets d'animaux ;
- Après avoir joué ou nagé ;
- Lorsque vos mains sont sales.

Réduisez la propagation des maladies infectieuses grâce au lavage correct des mains.

Suivez ces étapes pour enseigner aux familles comment bien se laver les mains.

1. Mouillez vos mains avec de l'eau courante et propre.
2. Utilisez du savon.
3. Frottez vos mains pendant au moins vingt secondes. Lavez l'intérieur et l'extérieur de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles.
4. Rincez-vous avec de l'eau propre.
5. Séchez vos mains avec une serviette propre.

Si vous ne disposez pas d'eau potable et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains. Frottez-vous vivement les mains avec du désinfectant jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Lorsque vous essuyez vos mains sur des objets sales, y compris vos vêtements, vous risquez de contaminer à nouveau vos mains.

Pour plus de renseignements, consultez la fiche destinée aux familles intitulée : « Lavage des mains ».



Points à méditer à l'aide de la prière

- Le lavage des mains est-il une pratique courante localement ?
- De quelles ressources les familles de ma région disposent-elles pour promouvoir le lavage des mains ?
- Comment puis-je favoriser le bon lavage des mains ?



Inspiration tirée des Écritures

Gordon B. Hinckley, ancien président de l'Église, a enseigné : « Soyez purs, vous qui portez les vases du Seigneur » (Doctrine et Alliance 133:5) C'est ce que [le Seigneur] nous a dit dans la révélation moderne. Soyez purs dans votre corps. Soyez purs dans votre esprit. Soyez purs dans votre langage. Soyez purs dans votre tenue vestimentaire et dans votre conduite » (« Soyez purs », L'Étoile, juillet 1996, p. 51).

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.

Dirigeants

Enseignez aux membres à se laver correctement les mains. Par exemple :

- Organisez des ateliers d'hygiène personnelle et de lavage des mains. Montrez des images et faites des démonstrations. Les participants s'entraîneront à bien se laver les mains.
- Faites une brève démonstration du lavage des mains lors d'une activité de Primaire ou pendant d'autres réunions appropriées.
- Préparez un poème ou un chant pour les enfants qui présente toutes les étapes du lavage des mains.

Frères et sœurs de service pastoral

- Enseignez la bonne façon de se laver les mains aux familles auxquelles vous rendez visite.
- Voyez si les familles ont accès à de l'eau potable et à du savon.
- Rapportez ces besoins à la présidente de la Société de Secours ou au président du collège des anciens.

Document à distribuer : Lavage des mains

Distribuez ce document aux membres de votre pieu et de votre paroisse. Il contient des renseignements utiles et des conseils pour les familles.

Lavage des mains

Un lavage correct des mains contribue à réduire la propagation des maladies.

LAVEZ-VOUS LES MAINS :

- Avant, pendant et après la préparation des aliments ;
- Avant de manger ;
- Après être allé aux toilettes ou avoir évacué des déchets ;
- Après avoir changé des couches ou nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes ;
- Après avoir touché un animal, de la nourriture pour animaux ou des déchets d'animaux ;
- Après avoir joué ou nagé.

- 1. MOUILLEZ**
 - Mouillez vos mains à l'eau courante propre.
- 2. SAVONNEZ**
 - Utilisez du savon.
- 3. FROTTEZ**
 - Frottez-vous les mains pendant au moins vingt secondes.
 - Veillez à frotter le savon sur l'avant et le dos de vos mains, entre les doigts et sous les ongles. (Comptez ou chantez une chanson pour enfants.)
- 4. RINCEZ**
 - Rincez tout le savon à l'eau propre.
- 5. SÉCHEZ**
 - Laissez sécher vos mains à l'air libre ou utilisez une serviette propre.

Si vous ne disposez pas d'eau potable et de savon, essayez d'utiliser un désinfectant pour les mains. Appliquez-le sur vos mains et frottez-les vigoureusement jusqu'à ce qu'il sèche.

L'ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS

© 2023 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Version : 5/23. Traduction de Child Nutrition Leader Guides 11 Documents, French. PD80017693 140

**POUR
APPROFONDIR**

Apprenez-en davantage sur le lavage des mains et d'autres moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur :
ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

