

Protect yourself and others...

# Wash Your Hands!

Handwashing is the single most effective way to stop the spread of germs.

## When should you wash your hands?

- Before preparing, handling, serving or eating food
- After using the toilet
- After you cough, sneeze or blow your nose
- After touching pets or other animals

*Handwashing is particularly important if someone in the home is sick.*

## Here's how to wash your hands:

- Wet your hands with WARM water
- Add soap and rub hands together, scrubbing all surfaces for about 15 seconds
- Rinse hands and dry them well
- Use waterless hand cleansers (hand sanitizers) if soap and water are not available

For further information, visit [www.wrha.mb.ca](http://www.wrha.mb.ca) or call **Health Links – Info Santé** at 788-8200. Registered nurses are available 24 hours a day, 7 days a week, to answer your questions.



Winnipeg Regional Health Authority  
Caring for Health

Office régional de la santé de Winnipeg

À l'écoute de notre santé

Protégez-vous et protégez les autres...

# Lavez-vous les mains!

Se laver les mains est le moyen de loin le plus efficace d'arrêter la propagation des agents infectieux.

## Quand doit-on se laver les mains?

- Avant de préparer, manipuler, servir ou manger des aliments.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir toussé ou éternué, ou après s'être mouché.
- Après avoir touché des animaux.

*Se laver les mains est particulièrement important si un membre de la maison est malade.*

## Voici comment se laver les mains :

- Se mouiller les mains avec de l'eau TIÈDE.
- Ajouter du savon et se frotter les mains, en frottant bien partout, pendant 15 secondes.
- Se rincer les mains et bien les assécher.
- Se servir d'un désinfectant pour les mains si l'on ne dispose pas d'eau et de savon.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site [www.wrha.mb.ca](http://www.wrha.mb.ca) ou communiquez avec **Health Links – Info Santé en composant le 788-8200**. Un personnel infirmier autorisé est à votre disposition 24 heures par jour, 7 jours par semaine pour répondre à vos questions.



Winnipeg Regional  
Health Authority  
*Caring for Health*

Office régional de la  
santé de Winnipeg  
*À l'écoute de notre santé*