



## Lavez vos mains!

**Le lavage des mains est le meilleur moyen de freiner la propagation d'infections**

- Utilisez du savon ordinaire et de l'eau.
- Pas besoin de savon antibactérien!  
*Ces produits entraînent une résistance aux antibiotiques.*
- Si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau ET si vos mains ne sont pas sales ni grasses, vous pouvez les nettoyer avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Lavez vos mains avec du savon ordinaire et de l'eau dès que vous le pouvez.

## Quand se laver les mains

- Avant de manger ou de préparer un repas
- Après être allé à la toilette
- Avant et après avoir changé une couche
- Après s'être mouché le nez
- Après avoir manipulé des objets partagés
- Avant de manipuler des verres de contact
- Avant l'usage de soie dentaire

## Vous pouvez faire une différence!

- Attendez-vous à ce que les médecins, dentistes, infirmier(ère)s et thérapeutes se lavent les mains avant de vous examiner ou d'examiner votre enfant.
- Assurez-vous que du savon ordinaire est disponible à l'école de votre enfant, dans votre milieu de travail et aux endroits où vous mangez.
- Montrez l'exemple.



## Les microbes, pas tous pareils

**Les virus et les bactéries causent des infections, mais les antibiotiques sont efficaces seulement contre les bactéries**

### Infections virales

- Le rhume, la grippe, le croup, la laryngite, la bronchite et la plupart des maux de gorge sont causés par des virus.
- Elles sont plus contagieuses que les infections bactériennes.  
*Si plusieurs personnes de votre famille ont la même maladie, c'est probablement une infection virale.*
- Peuvent vous rendre aussi malade qu'une infection bactérienne.
- S'améliorent habituellement après 4-5 jours, mais le rétablissement complet peut prendre jusqu'à trois semaines.

**Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus.**

### Infections bactériennes

- Sont moins répandues que les infections virales.
- Ne se propagent pas aussi facilement d'une personne à une autre que les infections virales.
- Causent des infections comme la pneumonie et l'infection streptococcique de la gorge.

**Les antibiotiques sont efficaces contre la plupart des bactéries**



## La résistance aux antibiotiques est un problème

**Qu'est-ce que la résistance aux antibiotiques?**

- Utiliser des antibiotiques lorsque vous n'en avez pas besoin (par exemple, contre le rhume ou la grippe) peut entraîner une résistance aux antibiotiques.
- Les bactéries sont « résistantes aux antibiotiques » lorsqu'elles ne peuvent plus être tuées par des antibiotiques.
- N'oubliez pas que ce sont les bactéries qui sont résistantes – PAS VOUS!  
*Même des personnes en excellente santé qui n'ont jamais pris d'antibiotiques peuvent contracter une bactérie résistante aux antibiotiques.*

## Utilisez les antibiotiques judicieusement

### Vous pouvez faire une différence

- Ne vous attendez pas à ce qu'on vous prescrive un antibiotique. La plupart des infections respiratoires sont causées par des virus.  
*Faites confiance à votre médecin, s'il ne vous prescrit pas d'antibiotique.*
- Lavez vos mains pour prévenir la propagation d'infections.