

À bas les microbes!

Prévoir
L'IMPRÉVISIBLE
+ Croix-Rouge canadienne

Guide de l'animateur

Pour les jeunes de 6 à 8 ans
Années scolaire jardin – 3



Les faits sur les germes



Croix-Rouge canadienne



Financé partiellement par le gouvernement de l'Ontario

La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2005, tous droits réservés.

Nous encourageons les enseignants et les éducateurs à reproduire ce document en vue de le distribuer à leurs jeunes en classe. Il est interdit de reproduire la totalité ou une partie de ce document à d'autres fins sans l'autorisation écrite de La Société canadienne de la Croix-Rouge.

La Société canadienne de la Croix-Rouge est enregistrée comme organisme canadien de charité sous le numéro 0017780-11.

© La Société canadienne de la Croix-Rouge, 2008 02/2008
ISBN 978-1-55104-420-0

Croix-Rouge canadienne

170, rue Metcalfe, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 2P2
Téléphone : (613) 740-1900
Télécopieur : (613) 740-1911
Site Internet : www.croixrouge.ca

Dans ce document, l'emploi du masculin ne comporte aucune discrimination de sexe et contribue uniquement à alléger le texte.

This program is also available in English.



Remerciements

Au printemps 2007, la Société canadienne de la Croix-Rouge s'est associée au ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario afin de concevoir le premier programme éducatif de prévention de transmission des maladies destiné aux enfants d'âge scolaire.

La Société aimerait remercier l'Unité de gestion des situations d'urgence du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario pour son engagement et sa collaboration dans l'élaboration des concepts et du contenu des activités.

De plus, la Société veut témoigner sa reconnaissance aux experts en matière d'infection, de prévention et de contrôle de la Direction de la planification stratégique et de la mise en œuvre du ministère de la Santé et des Soins de longue durée, qui ont participé aux phases d'élaboration du programme et ont gracieusement accepté de réviser le contenu scientifique.

En plus du soutien et des efforts du personnel du ministère de la Santé et des Soins de longue durée,

la Société aimerait remercier les membres du personnel de la Direction des politiques relatives au curriculum et à l'évaluation du ministère de l'Éducation de l'Ontario. Leur rétroaction et leurs commentaires d'une grande justesse sur le contenu et les approches d'enseignement ont grandement contribué à la réalisation de ce programme.

Enfin, un grand merci à Don Shropshire, directeur national, Gestion des sinistres, et à Isabelle Champagne-Shields, gestionnaire de projet de cette initiative, tout deux de la Croix-Rouge canadienne, ainsi qu'à Allison J. Stuart, sous-ministre adjointe par intérim, et Jennifer Veenboer, conseillère principale, Politique et programme, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Nous aimerions aussi remercier l'Agence de la santé publique du Canada qui a généreusement fourni les services de traduction de ce programme. Toutes ces personnes ont fait preuve d'un engagement exceptionnel en matière de préparation aux urgences et d'éducation de public.



Table des matières

Introduction	iv
---------------------------	-----------

Liens vers les programmes du ministère de l'Éducation de l'Ontario	vi
---	-----------

Que sais-je au sujet des germes?	1
---	----------

Description de la tâche	1
-------------------------------	---

Objectifs d'apprentissage	1
---------------------------------	---

Activité 1 : Bande dessinée.....	2
<i>Clé de correction</i>	4

Activité 2 : Analyse d'une photo.....	6
<i>Clé de correction</i>	6

Activité 3 : Prévenir la maladie.....	8
---------------------------------------	---





<i>Clé de correction</i>	8
--------------------------------	---

Bonne technique d'hygiène des mains

9

Description de la tâche	9
-------------------------------	---

Objectifs d'apprentissage	9
---------------------------------	---

Activité 4 : Quand est le meilleur moment de vous laver les mains? ..	10
---	----

<i>Clé de correction</i>	12
--------------------------------	----





Introduction

La Croix-Rouge canadienne joue un rôle crucial en cas d'urgence. Elle offre un grand nombre de services aux personnes sinistrées, entre autres, en fournissant des vivres, des vêtements et des abris. Elle offre aussi des services personnels comme des soins, du réconfort et des premiers soins, tout en éduquant et en sensibilisant le public à la préparation aux urgences.

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et la Croix-Rouge canadienne ont une longue relation en matière de gestion des urgences et de préparation en cas d'urgence. De concert, les deux organisations ont conçu le programme de ressources éducatives *À bas les microbes! Les faits sur les germes*.

L'éducation et la sensibilisation sont des éléments importants de la gestion des urgences et de la préparation en cas d'urgence. Depuis 1997, la Croix-Rouge canadienne joue un rôle de chef de file en éduquant les enfants sur les différents types d'urgences et de sinistres, par l'entremise de programmes tels que *Prévoir l'imprévisible^{MC}* et *Vaincre la peur^{MC}*. Le nouveau programme *À bas les microbes! Les faits sur les germes* est fondé sur les

antécédents de la Société en matière de sensibilisation et d'éducation, et réaffirme son engagement à renforcer la résilience communautaire et à soutenir la santé et le mieux-être des enfants.

À bas les microbes! Les faits sur les germes s'adresse aux enfants âgés de 6 à 13 ans et à leurs parents, leurs fournisseurs de soins et leurs enseignants. Le programme comprend une série d'activités et est accompagné de cahiers et des Guides de l'animateur correspondants suivants :

- Élèves âgés de 6 à 8 ans (jardin d'enfance, 1^{er}, 2^e et 3^e années);
- Élèves âgés de 9 et 11 ans (4^e, 5^e et 6^e années);
- Élèves âgés de 12 et 13 ans (7^e et 8^e années).

Les familles peuvent aussi obtenir un cahier renfermant des activités à faire à la maison.

Selon des recherches, on peut aider les enfants à mieux comprendre et à accepter les urgences et les maladies en les faisant participer à la préparation sanitaire et à la prévention. Ainsi, ils comprendront qu'ils peuvent participer aux interventions.



Le cahier d'activités, le guide de l'animateur et le cahier familial sont d'importantes ressources éducatives conçues afin d'aider les enfants, les parents, les enseignants et les fournisseurs de soins à apprendre l'importance de la prévention et du contrôle des maladies. Il s'agit d'un programme unique comprenant des activités à faire en classe et à la maison convenant à chaque groupe d'âges. Les sujets abordés sont les suivants : le mode de propagation des bactéries et des virus, l'hygiène des mains, l'étiquette en matière de toux et d'éternuement, quand et pourquoi doit-on rester à la maison en cas de maladie, la vaccination et la préparation en cas de grippe pandémique.

Nous espérons que vous apprécierez cette ressource et qu'elle vous sera utile. Veuillez prendre un moment afin de remplir le questionnaire de rétroaction en ligne de la Croix-Rouge au <http://www.croixrouge.ca/abaslesmicrobes>; ou en visitant le site Web du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario au www.health.gov.on.ca/emergency.



Liens vers les programmes du ministère de l'Éducation de l'Ontario

	Liens vers le programme de la santé et de l'éducation physique	Liens vers le programme des sciences et de la technologie
6–8 ans jardin d'enfance– 3 ^e années	Jardin d'enfance - Faire preuve d'une sensibilisation aux pratiques de santé et de sécurité pour eux-mêmes et pour d'autres, et d'une sensibilisation de base à leur propre mieux-être - Adopter de bonnes habitudes d'hygiène qui favorisent la santé personnelle, familiale et communautaire (p. ex. se couvrir la bouche en toussant et en éternuant, se servir d'un mouchoir, se laver les mains, se brosser les dents) Première année - Reconnaître les risques pour la santé et les pratiques sûres Deuxième année - Décrire les parties de l'organisme humain, les fonctions de celles-ci, ainsi que les comportements qui contribuent à la bonne santé	Première année : Systèmes vivants – Les êtres vivants : caractéristiques et besoins : - Reconnaître et nommer les principales parties du corps humain et décrire leurs fonctions respectives (p. ex. les bras et les jambes servent à se mouvoir; les poumons et le nez, à respirer) - Identifier des façons de maintenir un environnement sain pour soi et pour les êtres vivants en général (p. ex. adopter de bonnes habitudes de propreté pour réduire la propagation des germes)



	Liens vers le programme de la santé et de l'éducation physique	Liens vers le programme des sciences et de la technologie
6–8 ans jardin d'en- fance– 3^e années <i>(suite)</i>	Deuxième année (suite) • Croissance et développement – décrire comment les germes sont transmis et comment ce mécanisme est relié à l'hygiène personnelle (p. ex. se servir de mouchoirs, se laver les mains avant de manger) Troisième année • Énumérer les procédures et les pratiques de sécurité à la maison, à l'école et au sein de la communauté	
9–11 ans 4^e–6^e années	Quatrième année • Avoir recours aux aptitudes à la vie quotidienne pour traiter de la sécurité personnelle et de la prévention des blessures Cinquième année • Appliquer des stratégies visant à composer avec les menaces à la sécurité personnelle et à prévenir les blessures Sixième année • Utiliser les aptitudes de base en matière de prévention et de traitement (p. ex. secourisme) afin de s'aider et d'aider les autres • Sécurité personnelle et prévention des blessures – cerner et décrire les méthodes pertinentes de prévention et de traitement des malaises (p. ex. coup de soleil, coupures superficielles)	Cinquième année : Systèmes vivants – Les systèmes des organes vivants : • Démontrer sa compréhension des facteurs qui contribuent à un corps sain • Décrire le système de défense de l'organisme contre les infections (p. ex. les larmes, la peau, les globules blancs) • Expliquer l'effet des facteurs environnementaux sur la santé des êtres humains (p. ex. la cigarette, le smog et le pollen ont un effet sur l'appareil respiratoire)



	Liens vers le programme de la santé et de l'éducation physique	Liens vers le programme des sciences et de la technologie
9–11 ans 4^e–6^e années <i>(suite)</i>	Sixième année (suite) • Sécurité personnelle et prévention des blessures – cerner les responsabilités associées à leurs propres soins et aux soins des autres (p. ex. pendant la garde d'enfants)	
12 et 13 ans 7^e–8^e années	Huitième année • Identifier les groupes de soutien locaux et les organismes communautaires (p. ex. bureaux de santé publique) qui offrent de l'information ou des services reliés à la santé et au mieux-être • Analyser les situations qui sont potentiellement dangereuses pour la sécurité personnelle (p. ex. violence de gang) et déterminer comment obtenir de l'aide • Appliquer les aptitudes à la vie quotidienne (p. ex. prise de décisions, règlement de problèmes et l'art de dire non) afin de réagir à des questions reliées à la sexualité, à la toxicomanie et aux bonnes habitudes alimentaires	Septième année : Systèmes vivants – Les interactions au sein des écosystèmes : • Reconnaître que certains micro-organismes sont utiles ou nuisibles (p. ex., les bactéries ou les virus qui causent des maladies) Huitième année : Systèmes vivants – Les cellules, les tissus, les organes et les systèmes : • Décrire en quoi la recherche en biochimie a permis d'améliorer la santé et l'alimentation des êtres humains (p. ex. la mise au point de médicaments, les procédures d'immunisation)





Que sais-je au sujet des germes?

Durée des trois activités :

60 minutes (environ)

Matériel requis

- Photographie d'un microscope
- Activité 1 du Cahier du participant
- Activité 2 du Cahier du participant
- Activité 3 du Cahier du participant
- Tableau de papier (activité 3)
- Marqueurs (activité 3)

Description de la tâche

En s'inspirant de leur expérience et de leurs connaissances actuelles, les étudiants définiront ce en quoi consistent les germes (bactéries et virus) et cerneront des façons dont les germes peuvent rendre les personnes malades. Ils détermineront aussi ce que nous pouvons faire pour prévenir les affections et les maladies.

Trois activités sont proposées : un examen de bandes dessinées, une analyse de photo et une discussion en classe.

Objectifs d'apprentissage

Une fois l'activité terminée, les étudiants pourront :

- définir et expliquer ce en quoi consistent les germes;
- déterminer les façons dont les germes peuvent infecter des personnes;
- Ucomprendre comment prévenir la maladie et la propagation des germes;
- utiliser de simples techniques pour demeurer en santé.



Durée :
30 minutes

Activité 1 : Bande dessinée

Activité 1

Que sais-je au sujet des germes?

Activité 1 : Bande dessinée

Le professeur lira la bande dessinée avec vous. Soyez attentif, car vous devrez répondre à des questions après l'écoute.

Importance : Le fait que certains types de bactéries et de champignons peuvent causer des affections et des maladies, certaines bactéries et certains champignons sont bénéfiques. Dans certaines circonstances, ils sont nécessaires pour la vie humaine.

Cadre n° 1 : Streptococcus - (strepto-coccus)

Bonjour! Je m'appelle Streptococcus. Je suis une petite bactérie ronde qui peut causer toutes sortes de maladies. Je peux entrer dans votre gorge, blesser vos poumons et vous donner la pneumonie. Vous pouvez m'attraper en touchant des pages de livre, des ordinateurs ou des jouets, et en portant ensuite vos doigts près de vos yeux, de votre nez, ou dans votre bouche. Vous pouvez aussi m'attraper en partageant des aliments ou des boissons avec un ami qui est déjà malade à cause de moi. Bonne nuit! Le fait de bien laver vos mains fréquemment est la meilleure façon de m'éviter.

Cadre n° 2 : Rhinovirus - (ri-no-vi-rus)

Bonjour! Je m'appelle Rhinovirus. Je suis le virus qui cause le rhume. Je suis minuscule car presque tout le monde m'attrape chaque année! J'ai la forme d'une petite couronne de papier dépliant de papier. Je me cache partout - dans votre maison et dans votre salle de classe, sur vos jouets et vos livres. Je me déplace également dans l'air sans avoir de minuscules gouttelettes. Alors prenez garde! Lavez-vous bien les mains, et toussotez et éternuez dans votre manche! Il s'agit de la meilleure façon de vous tenir loin de moi.

Activité 1

Cadre n° 3 : Salmonella - (sal-mo-nel-la)

Bonjour! Mon nom est Salmonella. Je suis une bactérie ayant la forme d'une spirale à des milliers de jambes longues. Une fois dans votre ventre, je peux provoquer une intoxication alimentaire! Je peux vivre sur des aliments comme les œufs crus, le poulet cru ou non cuit, le lait non pasteurisé et certains fromages, et les fruits et légumes non lavés. Il est important de laver vos aliments et de bien les faire cuire. Sinon, je pourrais rendre très malade et je pourrais causer des maux de ventre!

Cadre n° 4 : Influenza - (in-flu-en-za)

Je suis connu sous le nom de la grippe et je peux vous rendre la vie très difficile en vous faisant sentir fatigué et malade tout partout. Je peux aussi vous causer un rhumelement nasal et vous faire tousser et éternuer. Quand je suis vraiment malade, je peux vous rendre la respiration très difficile. Ma forme change tout le temps afin que votre organisme ne puisse pas me reconnaître et lutter contre moi. Je peux être transmis d'une personne à l'autre si vous toussotez ou éternuez sans couvrir votre bouche et votre nez d'un mouchoir. Assurez-vous de bien vous laver les mains fréquemment et parlez à votre famille pour lui demander d'éviter le vaccin antigrippal chaque année!

Finale de questions et de réponses

Faisons des questions et donnons-en tant que classe.

- Qu'est-ce que sont les germes?
- Comment pouvons-nous voir les germes?

Activité 1

- Où pouvons-nous trouver des germes?
- Quels genres de formes possèdent les bactéries?
- Quels genres de formes possèdent les virus?
- Dessinez une bactérie ou un virus et donnez-lui un nom.
- Comment pouvons-nous empêcher que vous et d'autres personnes tombiez malades?

1. Demandez aux étudiants s'ils peuvent voir le vent. Comment savons-nous qu'il est là?

Réponse : Non, nous ne pouvons pas voir le vent. Nous savons qu'il est là par le son qu'il émet et par ce qu'il fait : bouger les feuilles ou les branches dans les arbres.

2. Demandez aux étudiants de regarder leurs mains. Demandez-leur ce qu'ils voient.

Réponse : Rien, de la saleté, des taches de crayons à dessiner, des germes.

Vos mains sont un bon endroit où les germes peuvent vivre. Comme le vent, vous ne pouvez pas les voir, mais nous savons qu'ils sont là. Pour voir les germes, vous avez besoin d'un microscope. Les microscopes nous permettent de voir des choses qui sont très très petites.

3. Présentez une photo d'un microscope aux étudiants.
4. Demandez aux étudiants s'ils savent ce que sont les germes, et d'expliquer et de décrire en leurs propres termes ce en quoi ils consistent.
5. Insistez, auprès des étudiants, sur le fait que les germes ne sont pas tous nocifs... que certains sont très importants.

Certaines bactéries sont bénéfiques, voire même nécessaires pour la vie humaine. D'autres sont aussi importantes dans la production d'aliments comme le fromage et le yogourt, et de médicaments (antibiotiques) comme la pénicilline.

6. Posez les questions suivantes aux étudiants. Examinez les réponses et discutez-en avec la classe.





a) En quoi consistent les germes?

***Réponse :** Les germes sont de minuscules organismes vivants qui ne peuvent être vus à l'œil nu. Certains germes sont importants pour notre organisme – ils nous aident à grandir et à demeurer en santé. Certains germes peuvent provoquer des maladies et nous rendre très malades.*

b) Quels autres termes pouvons-nous utiliser pour désigner les germes?

***Réponse :** Les germes sont également désignés sous le nom de microbes, de virus ou de bactéries.*

c) Où vivent-ils? Où pouvez-vous les trouver?

***Réponse :** Les germes vivent partout. Ils se retrouvent dans l'air, sur les surfaces, dans le sol et dans l'eau. Certains aiment la chaleur, d'autres peuvent hiverner dans le froid glacial. Nous retrouvons des germes dans les plantes, les animaux et notre corps.*

Certains germes sont bons pour vous et l'environnement, mais d'autres peuvent vous rendre très malade. Certaines bactéries sont bénéfiques, voire même nécessaires pour la vie humaine. D'autres sont aussi importantes dans la production d'aliments comme le fromage et le yogourt, et de médicaments (antibiotiques) comme la pénicilline.

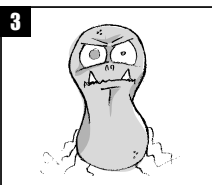
7. Signalez aux étudiants qu'il existe de nombreux types de germes. Les deux types les plus communs sont les virus et les bactéries.
8. Dites aux étudiants qu'ils rencontreront certains germes. Demandez-leur de passer à l'activité 1 (pages 1 à 3) de leur Cahier du participant. Lisez la bande dessinée et les instructions avec la classe.
9. Une fois la bande dessinée lue, examinez les questions sous la rubrique « Période de questions et de réponses » avec la classe et discutez des réponses.
10. Répondez aux questions.





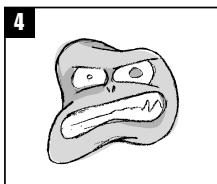
Clé de correction

Activité 1



Cadre n° 3: Salmonella – (sal•mo•nè•la)

Bonjour! Mon nom est Salmonella. Je suis une bactérie ayant la forme d'une arachide à des nombreuses jambes longues. Une fois dans votre ventre, je peux provoquer une intoxication alimentaire! Je peux vivre sur des aliments comme les oeufs crus, le poulet cru ou non cuit, le lait non pasteurisé et certains fromages, et les fruits et légumes non lavés. Il est important de laver vos aliments et de bien les faire cuire. Sinon, je vous rendrai très malade et je vous causerai des maux de ventre!



Cadre n° 4: Influenza – (in•flu•en•za)

Je suis connu sous le nom de la grippe et je peux vous rendre la vie très difficile en vous faisant sentir fiévreux et endolori tout partout. Je peux aussi vous causer un écoulement nasal et vous faire tousser et, parfois, éternuer. Quand je suis vraiment méchant, je peux vous rendre la respiration très difficile. Ma forme change tout le temps afin que votre organisme ne puisse pas me reconnaître et lutter contre moi. Je peux être transmis d'une personne à l'autre si vous toussiez ou éternuez sans couvrir votre bouche et votre nez d'un mouchoir. Assurez-vous de bien vous laver les mains fréquemment et parlez à votre famille pour lui demander d'obtenir le vaccin antigrippal chaque année!

Période de questions et de réponses

Parlons des questions ci-dessous en tant que classe.

1. Qu'est-ce que sont les germes?

Les germes sont de minuscules organismes vivants qui ne peuvent être vus à l'oeil nu. Certains germes sont importants pour notre organisme – ils nous aident à grandir et à demeurer en santé. Certains germes peuvent provoquer des maladies et nous rendre très malades.

2. Comment pouvons-nous voir les germes?

À l'aide d'un microscope.





Activité 1



3. Où pouvons-nous trouver des germes?
Partout : sur d'autres personnes, des jouets, des crayons, des poignées de porte, des animaux de compagnie, des aliments et de l'eau contaminés, des claviers, etc.
4. Quels genres de formes prennent les bactéries? (Les réponses peuvent varier.)
De petites formes rondes, des bâtonnets droits, des hélices spiralées, des formes longues, minces et étroites avec des pattes fusiformes.
5. Quels genres de formes prennent les virus? (Les réponses peuvent varier.)
Les virus présentent diverses formes : des formes rondes avec des projections (spicules) de tous les côtés, des pains, des têtards, des formes boursoufflées et bosselées.
6. Dessinez une bactérie ou un virus et donnez-lui un nom.

Les reponses peuvent varier.

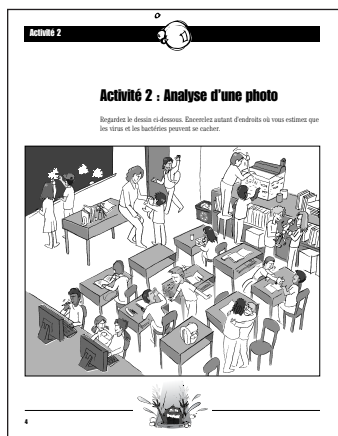
7. Comment pouvez-vous empêcher que vous et d'autres personnes tombiez malades?

• <u>Alimentation saine</u> • <u>Exercice régulier</u> • <u>Bonnes techniques de lavage des mains et mesures adéquates d'hygiène</u> • <u>Étiquette de la toux et de l'éternuement (dans sa manche ou dans un mouchoir)</u> • <u>Ne pas partager d'aliments ou de boissons avec d'autres personnes</u> • <u>Consulter le médecin afin de subir des examens périodiques</u>	• <u>Se faire immuniser contre la grippe ou d'autres maladies et obtenir des doses de rappel dans le cas de la rougeole ou des oreillons</u> • <u>Rester à la maison si on ne se sent pas bien</u> • <u>Se tenir loin des personnes qui sont malades ou qui ne se sentent pas bien</u> • <u>Prendre des médicaments (et prendre toutes les doses prescrites)</u>
---	---



Durée :
De 10 à 15 minutes

Activité 2 : Analyse d'une photo



1. Dites aux étudiants qu'ils apprendront comment les germes peuvent rendre les personnes malades. Invitez-les à passer à l'activité 2 (page 4) de leur Cahier du participant et de lire les instructions. Demandez-leur de faire l'activité en encerclant les endroits où pourraient se cacher les bactéries et les virus.
2. Une fois l'activité terminée, examinez les réponses avec la classe. Insistez sur le fait que les germes ne sont pas tous nocifs, qu'en effet, de nombreux germes sont importants pour notre santé. Renforcez toutefois le fait que les germes qui sont nocifs ou qui peuvent nous rendre malades peuvent être éliminés ou au moins ralentis si nous sommes vigilants.
3. Invitez les étudiants à en apprendre davantage en participant à l'activité qui suit.

Clé de correction

Voici les huit secteurs qu'il faut encercler dans la photo :

1. Un enfant tient une poignée de porte.
2. Un enfant se sert d'un ordinateur.
3. Un enfant éternue sans se couvrir la bouche d'un mouchoir. Un autre enfant se fait éternuer sur lui.
4. Un enfant partage une pomme avec un autre enfant.
5. Un enfant mordille un crayon.



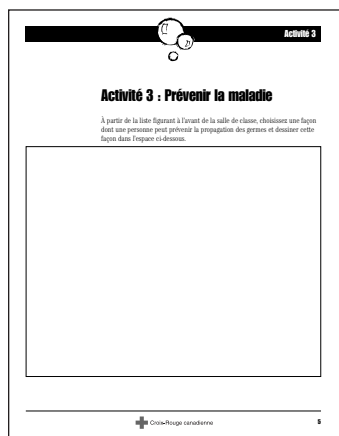
- ## Activité 2





Durée :
15 minutes

Activité 3 : Prévenir la maladie



1. Demandez aux étudiants d'énumérer les choses qu'une personne peut faire pour l'aider à ne pas être malade.
2. Recueillez les réponses et transcrivez-les sur un tableau papier ou le tableau situé dans la salle de classe.
3. Examinez les réponses et demandez aux étudiants de choisir une façon de demeurer en santé ou de prévenir la maladie et d'en faire un dessin dans leur Cahier du participant. (activité 3, p. 5).
4. Répondez aux questions, s'il y en a.

Clé de correction

Façons dont une personne peut prévenir la propagation des germes et prévenir la maladie

- Alimentation saine.
- Exercice régulier.
- Bonnes techniques de lavage des mains et mesures adéquates d'hygiène.
- Étiquette de la toux et de l'éternuement (dans sa manche ou dans un mouchoir).
- Consulter le médecin afin de subir des examens périodiques.
- Ne pas partager d'aliments ou de boissons avec d'autres personnes.
- Se faire immuniser contre la grippe ou d'autres maladies et obtenir des doses de rappel dans le cas de la rougeole ou des oreillons.
- Rester à la maison lorsque nous ne nous sentons pas bien.
- Se tenir loin des personnes qui sont malades ou qui ne se sentent pas bien.
- Prendre des médicaments (et prendre toutes les doses prescrites).





Bonne technique d'hygiène des mains

Durée des cinq activités :
90 minutes (environ)

Matériel requis

- Tableau-papier ou tableau
- Marqueurs
- Six pictogrammes (activité 4)
- Cahier du participant (activité 5)
- Évier ou salle de bain
- Serviette de papier, si disponible
- Savon
- Serviettes de papier pour sécher les mains
- Carton de la taille d'une affiche (activité 7) ou du carton Bristol de 8 sur 11, du carton ou une feuille de papier ordinaire (7)
- Crayons à dessiner
- Rince-mains à base d'alcool d'une concentration de 60 à 90 %

Description de la tâche

Les étudiants apprendront quand laver leurs mains et comment bien le faire.

Cinq activités sont proposées : Discussions en classe, démonstrations, un puzzle, une excursion scolaire à la salle de bain, et la création d'une affiche sur le lavage des mains.

Objectifs d'apprentissage

- Une fois l'activité terminée, les étudiants pourront expliquer quand il faut se laver les mains et faire une démonstration des étapes d'une bonne technique d'hygiène des mains.



Durée :
15 minutes

Activité 4 : Quand est le meilleur moment de vous laver les mains?

Activité 4

Vous laver les mains – la meilleure façon de tenir les germes à l'écart!

Activité 4 : Quand est le meilleur moment de vous laver les mains?

Il y a six (6) moments magiques quand vous devez vous laver les mains. Les connaissez-vous?

À partir des images ci-dessous, énumérez les six moments magiques pour vous laver les mains!

1. _____

2. _____

Activité 4

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

© 2014 Santé Canada

1. Demandez aux étudiants quand il faut se laver les mains.

Réponses : avant et après la préparation et la consommation d'aliments; après avoir joué à l'intérieur et à l'extérieur; après avoir été à la salle de bain; après avoir toussé et éternué; après avoir touché un animal de compagnie et après avoir été près d'une personne qui est malade.

2. Recueillez les réponses et transcrivez-les sur un tableau-papier ou un tableau dans la salle de classe.
3. Passez en revue toutes les réponses avec les étudiants. Servez-vous des pictogrammes à la page 6 pour vous aider à illustrer les réponses. Pour chaque réponse, demandez aux étudiants d'expliquer pourquoi il est important à ce moment particulier de se laver les mains.

(Vous aurez dans votre guide 6 pictogrammes illustrant les réponses suggérées).

4. Répondez aux questions, s'il y en a.





Quand	Pourquoi
Avant et après avoir mangé	Avant : Pour empêcher les germes de contaminer les aliments que nous consommons (ce qui peut nous rendre malade). Après : Pour enlever tout résidu alimentaire en se lavant les mains (il faut toujours se laver les mains après avoir touché des aliments).
Après avoir joué (à l'intérieur ou à l'extérieur)	Quand vous jouez à l'extérieur, vos mains peuvent venir en contact avec des insectes, des ordures, des jouets souillés ou de la terre. Les germes peuvent très bien vivre dans ces milieux. Le fait de bien se laver les mains fréquemment permet d'éliminer les germes, y compris les bactéries et les virus nocifs qui peuvent vous rendre malade quand vous touchez vos yeux, votre nez ou que vous mettez vos doigts dans votre bouche.
Après être allé à la salle de bain	Les germes provenant de votre urine (pipi) et de vos selles se déposent sur vos mains quand vous vous nettoyez. Si vous ne vous lavez pas bien les mains chaque fois que vous utilisez la salle de bain, et que vous touchez vos yeux, votre nez ou que vous mettez vos doigts dans votre bouche, ces germes peuvent vous rendre très malade.
Après avoir toussé et éternué	Quand vous tousssez ou éternuez, les germes peuvent se propager dans l'air sous forme de minuscules gouttelettes ou se déposer sur vos mains. Si vous ne vous lavez pas bien les mains chaque fois que vous tousssez ou éternuez, ces germes peuvent se propager et rendre vos compagnons de classe malades.
Après avoir touché un animal de compagnie	Les animaux de compagnies peuvent être porteurs de germes – tout comme les humains. Si vous touchez vos yeux, votre nez ou si vous mettez vos doigts dans votre bouche après avoir touché un animal de compagnie, ses germes peuvent pénétrer votre organisme et vous rendre malade.
Après avoir été près d'une personne qui est malade	Quand une personne est malade, ses mauvais germes peuvent vivre sur toutes sortes de surfaces qui l'entourent, notamment les jouets ou ses couvertures. Ses mauvais germes peuvent aussi se déposer sur ses mains. Si vous touchez vos yeux, votre nez ou si vous mettez vos doigts dans votre bouche après avoir été près d'une personne qui est malade, vous pouvez vous aussi tomber malade. Lavez toujours bien vos mains après avoir été près d'une personne qui est malade!



Clé de correction

Activité 4



Vous laver les mains – la meilleure façon de tenir les germes à l'écart!

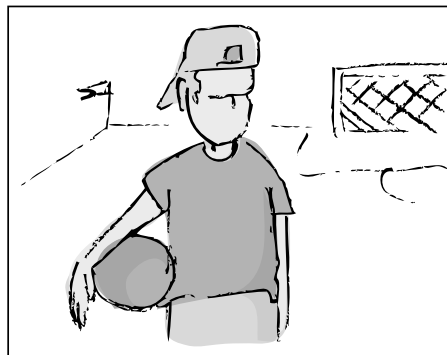
Activité 4 : Quand est le meilleur moment de vous laver les mains?

Il y a six (6) moments magiques quand vous devez vous laver les mains. Les connaissez-vous?

À partir des images ci-dessous, énumérez les six moments magiques pour vous laver les mains!



1. Avant et après avoir mangé



2. Après avoir joué (à l'intérieur ou à l'extérieur)

6



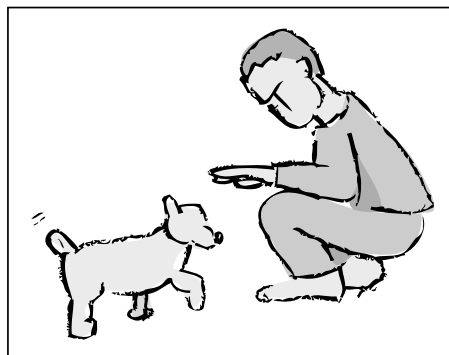
Activité 4



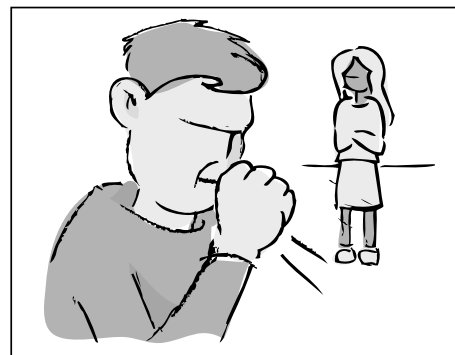
3. Après être allé à la salle de bain



4. Après avoir toussé et éternué



5. Après avoir touché un animal de compagnie

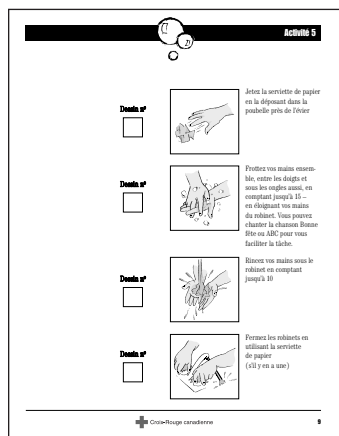
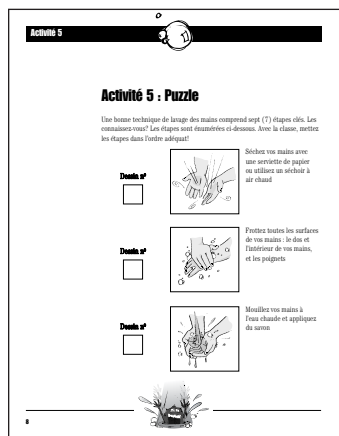


6. Après avoir été près d'une personne qui est malade



Durée :
15 minutes

Activité 5 : Puzzle



1. Dites aux étudiants qu'ils apprendront maintenant la façon de bien laver leurs mains.
2. Demandez-leur s'ils connaissent les étapes d'une bonne technique de lavage des mains. Recueillez les réponses de façon officielle.
3. Montrez aux étudiants la bonne technique de lavage des mains en utilisant l'affiche décrivant la technique étape par étape.

Étapes

1. *Mouillez vos mains à l'eau chaude et appliquez du savon.*
 2. *Frottez vos mains ensemble, en faisant mousser entre les doigts et sous les ongles aussi, en comptant jusqu'à 15 – en éloignant vos mains du robinet (chantez la chanson ABC ou Bonne fête).*
 3. *Frottez toutes les surfaces de vos mains : le dos et l'intérieur de vos mains et les poignets.*
 4. *Rincez vos mains sous le robinet en comptant jusqu'à 10.*
 5. *Séchez vos mains avec une serviette de papier ou utilisez un séchoir à air chaud.*
 6. *Si c'est possible, fermez les robinets en utilisant la serviette de papier.*
 7. *Jetez la serviette de papier en la déposant dans la poubelle près de l'évier.*
3. Répartissez les étudiants en petits groupes (de trois à cinq étudiants par groupe) et lisez à voix haute les instructions pour l'activité 5 (page 8 à 9 du Cahier du participant).
 4. Demandez aux étudiants de travailler ensemble et de mettre les étapes d'une bonne technique de lavage des mains en ordre.



5. Une fois que les étudiants ont terminé l'activité, examinez les réponses avec la classe.
6. Insistez bien auprès des étudiants qu'ils doivent faire mousser le savon et frotter toutes les surfaces de leurs mains en comptant jusqu'à 15 – après s'être éloignés du robinet – sinon les germes ne seront pas éliminés.
7. Signalez aux étudiants qu'ils feront une excursion à la salle de bain pour mettre en pratique la bonne technique de lavage des mains.

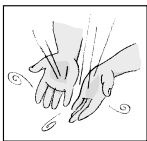
Clé de correction


Activité 5

Activité 5 : Puzzle

Une bonne technique de lavage des mains comprend sept (7) étapes clés. Les connaissez-vous? Les étapes sont énumérées ci-dessous. Avec la classe, mettez les étapes dans l'ordre adéquat!

Dessin n°
5



Séchez vos mains avec une serviette de papier ou utilisez un séchoir à air chaud

Dessin n°
3



Frottez toutes les surfaces de vos mains : le dos et l'intérieur de vos mains, et les poignets

Dessin n°
1



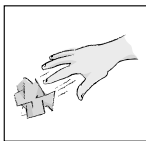
Mouillez vos mains à l'eau chaude et appliquez du savon






Activité 5

Dessin n°
7



Jetez la serviette de papier en la déposant dans la poubelle près de l'évier

Dessin n°
2



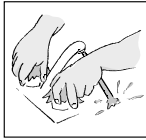
Frottez vos mains ensemble, entre les doigts et sous les ongles aussi, en comptant jusqu'à 15 – en éloignant vos mains du robinet. Vous pouvez chanter la chanson Bonne fête ou ABC pour vous faciliter la tâche.

Dessin n°
4



Rincez vos mains sous le robinet en comptant jusqu'à 10

Dessin n°
6



Fermez les robinets en utilisant la serviette de papier (s'il y en a une)

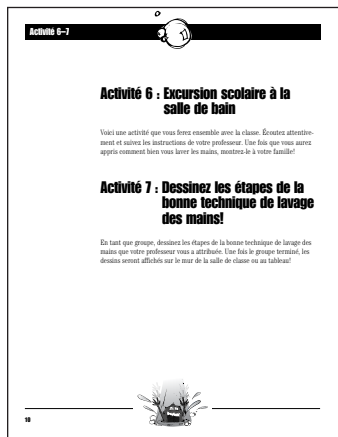


 Croix-Rouge canadienne



Durée :
De 20 à 30 minutes

Activité 6 : Excursion scolaire à la salle de bain (facultative)



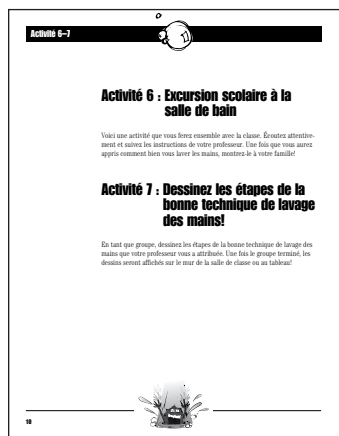
1. Amenez les étudiants à la salle de bain et répartissez-les en lignes devant les éviers.
2. Faites une démonstration des sept (7) étapes clés de la bonne technique de lavage des mains.
3. Organisez les étudiants de manière à leur permettre de laver leurs mains (un étudiant par évier).
4. Demandez aux étudiants de chanter la chanson « Bonne fête » ou « ABC » pendant qu'ils se lavent les mains.
5. Une fois que tous les étudiants se sont bien lavés les mains, retournez à la salle de classe.





Durée :
De 15 à 20 minutes

Activité 7 : Dessinez les étapes de la bonne technique de lavage des mains!

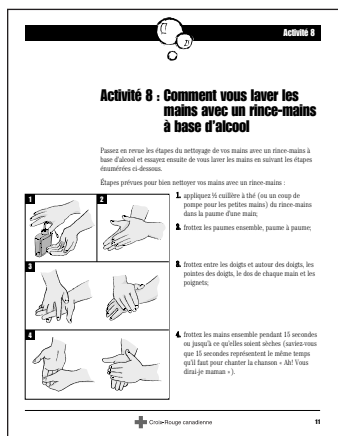


1. Répartissez les étudiants en sept groupes et attribuez à chacun des groupes une des étapes de la bonne technique de lavage des mains.
2. Remettez une feuille de carton Bristol de 8 sur 11, un carton ou une feuille de papier à chacun des groupes et leur dire de travailler ensemble et de dessiner l'étape qui leur a été attribuée.
3. Quand tous les groupes ont fini de dessiner l'étape qui leur a été attribuée, demandez-leur d'assembler la bonne technique de lavage des mains sur le mur de la salle de classe ou le tableau.
- 4 Répondez aux questions.



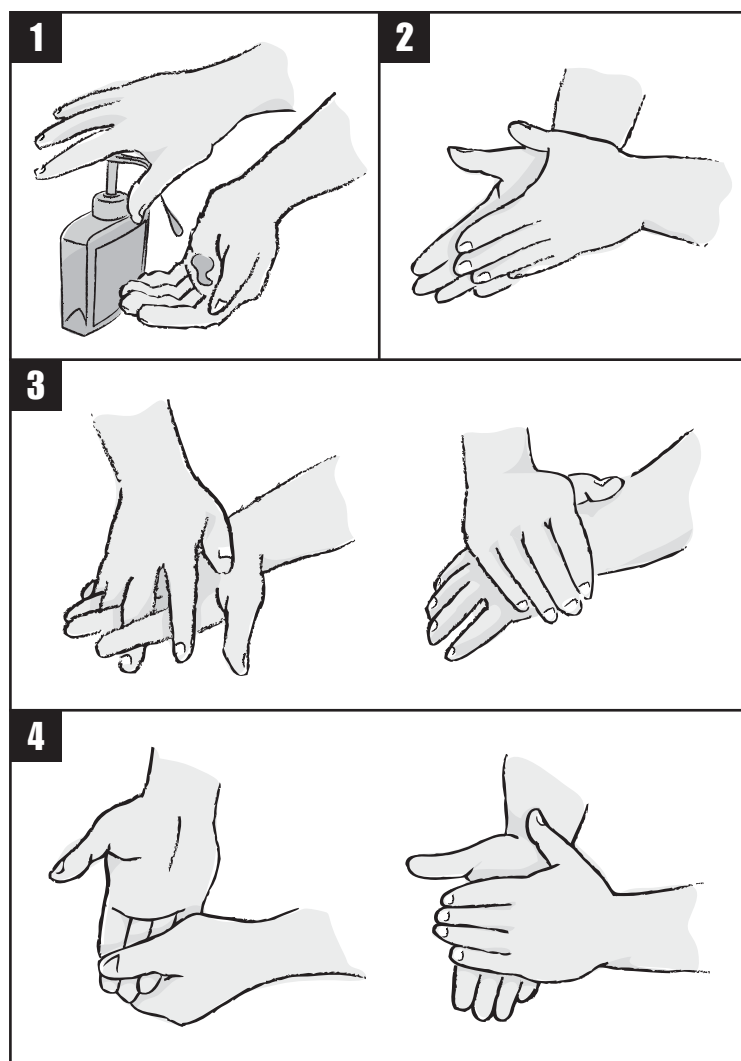
Durée :
15 minutes

Activité 8 : Comment vous laver les mains avec un rince-mains à base d'alcool



1. Dites aux étudiants qu'ils peuvent nettoyer leurs mains en utilisant un rince-mains à base d'alcool si leurs mains ne sont pas visiblement sales et s'il n'y a pas d'eau ou de savon à leur disposition.
2. Renvoyez les étudiants à l'activité 8 du Cahier du participant et demandez-leur de regarder les photos représentant les étapes d'une bonne technique de lavage des mains. Les étudiants peuvent également faire cette activité seuls ou en petits groupes.
3. Faites une démonstration du lavage des mains avec un rince-mains en suivant les étapes suivantes :
 1. appliquez ½ cuillère à thé (ou un coup de pompe pour les petites mains) du rince-mains dans la paume d'une main;
 2. frottez les paumes ensemble, paume à paume;
 3. frottez entre les doigts et autour des doigts, le bout des doigts, le dos de chaque main et les poignets;
 4. frottez les mains ensemble pendant 15 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches.





4. Distribuez le rince-mains à chacun des étudiants et demandez-leur de l'essayer.
5. Répondez aux questions, s'il y en a.



Notes à l'intention de l'animateur

- Veuillez noter que le rince-mains à base d'alcool doit être d'une concentration d'alcool allant de 60 à 90 % pour être efficace.
- Avant d'inviter les étudiants à participer, assurez-vous qu'ils peuvent utiliser le rince-mains à base d'alcool. Demandez à leurs parents avant la tenue de cette activité. Certains parents peuvent s'objecter à ce que leurs enfants utilisent un rince-mains à base d'alcool pour différentes raisons (allergies, religion ou raisons d'ordre culturel).
- Il est important d'insister sur le fait que les étudiants doivent frotter leurs mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Il convient de souligner qu'un rince-mains à base d'alcool peut, s'il n'est pas utilisé comme il se doit, devenir inflammable. Il faut le signaler aux étudiants et s'assurer que l'activité n'a pas lieu près d'une flamme ouverte, peu importe le genre.
- Vous devez toujours garder et entreposer un rince-mains à base d'alcool dans un endroit sûr, frais et sec. Ne jamais laisser les enfants sans surveillance.





Attention...AAA...tchoum!

Durée des deux activités :

De 45 à 60 minutes
(environ)

Matériel requis

- Activité 10 du
Cahier du participant

Description de la tâche

Les étudiants apprendront la bonne façon de tousser et d'éternuer connue sous le nom de « l'étiquette de la toux et de l'éternuement ». Après la démonstration du professeur, ils analyseront trois mises en situation.

Deux activités sont proposées : une démonstration et des mises en situation.

Objectifs d'apprentissage

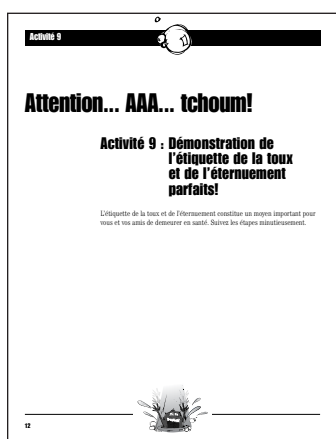
Une fois l'activité terminée, les étudiants pourront:

- comprendre comment les personnes peuvent propager des bactéries et des virus par la toux et les éternuements;
- expliquer et utiliser de simples techniques permettant de limiter la propagation de la maladie.



Durée :
15 à 20 minutes
(environ)

Activité 9 : Démonstration de l'étiquette de la toux et de l'éternuement parfaits!



1. Indiquez aux étudiants que vous allez leur faire une démonstration d'une toux et d'un éternuement parfaits. Dites-leur qu'ils doivent vous observer et que vous leur demanderez de nommer les étapes à suivre.

Faites semblant de parler à trois étudiants dans la cour de l'école pendant la récréation. Vous ne vous sentez pas bien et, tout à coup, vous devez éternuer. En éternuant, vous respectez les étapes suivantes :

1. *vous vous éloignez des étudiants qui sont près de vous en leur tournant le dos;*
 2. *vous éternuez dans votre manche (vous n'aviez pas de mouchoir sur vous);*
 3. *vous vous excusez et vous utilisez un rince-mains à base d'alcool (même si vous avez éternué dans votre manche).*
2. Demandez aux enfants de préciser les étapes que vous avez prises pour prévenir la propagation des germes.

Réponse

1. *Vous vous êtes éloigné des étudiants.*
2. *Vous avez éternué dans votre manche et non dans vos mains.*
3. *Vous vous êtes servi d'un rince-mains à base d'alcool pour bien nettoyer vos mains.*





3. Inscrivez les étapes suivantes au tableau afin que les étudiants puissent bien les voir. Intitulez les étapes « Étiquette de la toux et de l'éternuement ».
1. *Éloignez-vous des personnes qui vous entourent.*
 2. *Toussez ou éternuez dans votre manche, ou servez-vous d'un mouchoir.*
 3. *Si vous vous servez d'un mouchoir, jetez-le ensuite à la poubelle.*
 4. *Lavez-vous toujours bien les mains après avoir toussé et éternué ou avoir jeté un mouchoir à la poubelle.*

Durée :
De 30 à 40 minutes
(environ)

Activité 10 : Mises en situation

1. Mettez en œuvre les trois mises en situation qui suivent. Pour chaque mise en situation, demandez aux étudiants de vous dire ce qui a été bien fait et ce qu'il faut améliorer.
- Option :** demandez aux étudiants de mettre en œuvre les mises en situation ou d'y participer.
2. Une fois les mises en situation terminées, invitez les étudiants à prendre connaissance de l'étiquette de la toux et de l'éternuement que vous avez transcrite au tableau. Assurez-vous que tous les étudiants en conviennent et s'engagent à la respecter.
 3. Demandez aux étudiants de faire part de l'étiquette de la toux et de l'éternuement à leurs familles et encouragez-les à présenter les mises en situation à la maison.
 4. Répondez aux questions.

Activité 10



Activité 10

Activité 10 : Mise en situation : Bonne étiquette de la toux et de l'éternuement

En tant que classe, vous regarderez trois mises en situation. Pour chaque mise en situation, votre travail consiste à envisager ce qui a été bien fait et ce qu'il faut améliorer.

Mise en situation n° 1

Vous êtes debout dans un autobus bondé. Vous vous sentez très fatigué et malade. Vous commencez à tousser et vous utilisez votre poing pour couvrir votre bouche. Vous vous servez ensuite de cette main pour vous tenir à l'aide d'une sangle.

Ce qui a été bien fait	Ce qu'il faut améliorer
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

13

Mise en situation n° 1

Vous êtes debout dans un autobus bondé. Vous vous sentez très fatigué et malade. Vous commencez à tousser et vous utilisez votre poing pour couvrir votre bouche. Vous vous servez ensuite de cette main pour vous tenir à l'aide d'une sangle.

Activité 10

Mise en situation n° 2

Vous êtes assis dans un carré de sable avec vos compagnons de classe. Soudainement, vous commencez à éternuer. Les éternuements vous surprennent et vous n'avez pas le temps de couvrir votre bouche d'un mouchoir ou de votre manche. Vous avez même éternué vers le compagnon de classe assis devant vous.

Ce qui a été bien fait	Ce qu'il faut améliorer
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

14

Mise en situation n° 2

Vous êtes assis dans un carré de sable avec vos compagnons de classe. Soudainement, vous commencez à éternuer. Les éternuements vous surprennent et vous n'avez pas le temps de couvrir votre bouche. Vous avez même éternué vers le compagnon de classe assis devant vous.

Activité 10

Mise en situation n° 3

Vous avez un rhume et vous ne vous sentez pas bien. Vous avez décidé d'aller à l'école même si vous toussiez et éternuez beaucoup.

Chaque fois que vous toussiez ou éternuez, vous le faites dans un mouchoir ou dans votre manche. Quand vous utilisez un mouchoir, vous vous levez et vous le jetez à la poubelle après chaque utilisation.

Vous prenez également le soin de laver vos mains avec un rince-mains à base d'alcool après chaque fois que vous toussiez et éternuez.

Ce qui a été bien fait	Ce qu'il faut améliorer
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

15

Mise en situation n° 3

Vous avez un rhume et vous ne vous sentez pas bien. Vous avez décidé d'aller à l'école même si vous toussiez et éternuez beaucoup.

Chaque fois que vous toussiez ou éternuez, vous le faites dans un mouchoir ou dans votre manche. Quand vous utilisez un mouchoir, vous vous levez et vous le jetez à la poubelle après chaque utilisation.

Vous prenez également le soin de laver vos mains avec un rince-mains à base d'alcool chaque fois que vous toussiez et que vous éternuez.



Clé de correction

Activité 10

Activité 10 : Mise en situation : Bonne étiquette de la toux et de l'éternuement

En tant que classe, vous regarderez trois mises en situation. Pour chaque mise en situation, votre travail consiste à consigner ce qui a été bien fait et ce qu'il faut améliorer.

Mise en situation n° 1

Vous êtes debout dans un autobus bondé. Vous vous sentez très fatigué et malade. Vous commencez à tousser et vous utilisez votre poing pour couvrir votre bouche. Vous vous servez ensuite de cette main pour vous tenir à l'aide d'une sangle.

Ce qui a été bien fait

- Vous avez essayé de couvrir votre bouche.

Ce qu'il faut améliorer

- Servez-vous d'un mouchoir ou de votre manche pour couvrir votre bouche quand vous toussiez ou éternuez.
- Servez-vous d'un rince-mains à base d'alcool pour nettoyer vos mains.
- Pour prévenir la propagation des germes, ne touchez pas des objets avec la main que vous utilisez pour couvrir une toux ou un éternuement.



Activité 10



Mise en situation n° 2

Vous êtes assis dans un carré de sable avec vos compagnons de classe. Soudainement, vous commencez à éternuer. Les éternuements vous surprennent et vous n'avez pas le temps de couvrir votre bouche d'un mouchoir ou de votre manche. Vous avez même éternué vers le compagnon de classe assis devant vous.

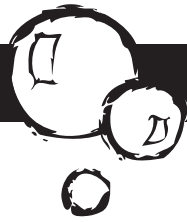
Ce qui a été bien fait

- Rien
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ce qu'il faut améliorer

- Servez-vous d'un mouchoir ou de
votre manche pour couvrir votre
bouche quand vous toussiez ou
vous éternuez.
- Servez-vous d'un rince-mains à base
d'alcool pour nettoyer vos mains, ou
allez à la salle de bain et lavez-vous
bien les mains.
- Si vous éternuez vers quelqu'un,
excusez-vous.





Activité 10



Mise en situation n° 3

Vous avez un rhume et vous ne vous sentez pas bien. Vous avez décidé d'aller à l'école même si vous toussiez et éternuez beaucoup.

Chaque fois que vous toussiez ou éternuez, vous le faites dans un mouchoir ou dans votre manche. Quand vous utilisez un mouchoir, vous vous levez et vous le jetez à la poubelle après chaque utilisation.

Vous prenez également le soin de laver vos mains avec un rince-mains à base d'alcool après chaque fois que vous toussiez et éternuez.

Ce qui a été bien fait

- Vous vous êtes servi d'un mouchoir
ou de votre manche pour couvrir
votre bouche quand vous avez
toussé ou éternué.
- Vous avez jeté le mouchoir à la
poubelle chaque fois.
- Vous vous êtes lavé les mains avec
un rince-mains à base d'alcool après
chaque fois que vous avez toussé
et éternué.

Ce qu'il faut améliorer

- Restez à la maison quand vous
ne vous sentez pas bien afin de ne
pas rendre vos compagnons de
classe malades.



Le saurai-je un jour?

Durée de l'activité :
30 minutes (environ)

Matériel requis

- Ballon de volley-ball ou de basket-ball
- Collants

Description de la tâche

Les étudiants participeront à une démonstration interactive et répondront à des questions sur la vitesse à laquelle les germes peuvent se propager et sur les façons de prévenir la maladie.

L'activité proposée : une démonstration suivie de questions et réponses.

Objectifs d'apprentissage

Une fois l'activité terminée, les étudiants pourront :

- comprendre comment les personnes peuvent propager les bactéries et les virus;
- savoir ce qu'il faut faire pour demeurer en santé.





Durée :
15 minutes

Activité 11 : Jouez à la balle! Saurai-je un jour la rapidité à laquelle les germes sont propagés?



1. Dites aux étudiants que vous allez leur raconter une histoire sur la facilité avec laquelle les germes peuvent se propager si nous ne toussons ou n'éternuons pas dans notre manche; ou si nous ne nous lavons pas bien les mains.
2. Tenez un ballon et dites :
« Je tiens ce ballon. Maintenant, faisons semblant que j'ai un rhume. »
3. Faites semblant d'éternuer sur le ballon et apposez plusieurs collants sur le ballon. Dites aux étudiants que les collants représentent des virus.
« Ah non! J'ai oublié de couvrir ma bouche quand j'ai éternué. »
« Regardez maintenant tous les germes qui sont restés collés au ballon! »
4. Lancez ensuite le ballon à une étudiante (Lisa).
« Ah non! Maintenant que Lisa a touché le ballon, cela signifie que certains des virus provenant de mon éternuement sont maintenant sur elle! »
5. Enlevez quelques collants du ballon et apposez-les sur la main de l'étudiante (Lisa).
« Le temps de la récréation est venu et elle (Lisa) amène le ballon à l'extérieur pour jouer avec (Jérémie). »
6. Dites à l'étudiante (Lisa) de passer le ballon à (Jérémie).
« Ah non! Quand (Lisa) a passé le ballon à (Jérémie), certains des virus sont allés sur lui! »



7. Prenez quelques collants du ballon et apposez-les sur la main de (Jérémie) en disant :
« Maintenant (Jérémie) a quelque chose dans ses yeux et il commence à les frotter. Qu'arrive-t-il au virus! Vous avez raison! Les virus pénètrent dans son organisme et peuvent lui faire contracter un rhume. »
8. Expliquez que les bactéries et les virus se propagent rapidement et insistez sur l'importance de l'étiquette de la toux et de l'éternuement, ainsi que sur l'application fréquente des bonnes techniques de lavage des mains.
9. Passez en revue les questions ci-dessous et lancez le ballon à l'étudiant qui est choisi pour répondre à la question.

Exemples de questions	Réponses
En quoi consistent les germes?	Les germes sont de minuscules organismes vivants qui ne peuvent être vus à l'oeil nu. Certains germes sont importants pour notre organisme – ils nous aident à grandir et à demeurer en santé. Certains germes peuvent provoquer des maladies et nous rendre très malades.
Pouvez-vous me donner un autre mot pour le terme microbe?	Germes, bibittes, bactéries ou virus
Comment pouvez-vous prévenir la propagation des bactéries et des virus?	• Adoptez une bonne technique de lavage des mains à l'eau et au savon ou nettoyez bien vos mains avec un rince-mains à base d'alcool. • Respectez l'étiquette de la toux et de l'éternuement.





Exemples de questions	Réponses
Quelles les étapes d'une bonne technique de lavage des mains?	1. Mouillez vos mains à l'eau chaude, appliquez le savon; 2. Frottez vos mains ensemble, entre les doigts et sous les ongles aussi, en comptant jusqu'à 15 – une fois les mains retirées du jet d'eau; 3. Frottez toutes les surfaces de vos mains : le dos et l'intérieur des mains, et les poignets. 4. Rincez vos mains dans l'évier en comptant jusqu'à 10. 5. Séchez vos mains avec une serviette de papier ou utilisez un séchoir à air chaud. 6. Si possible, fermez les robinets avec la serviette de papier. 7. Jetez la serviette de papier en la déposant dans la poubelle près de l'évier.
Quelles sont les étapes de l'étiquette de la toux et de l'éternuement?	1. Éloignez-vous et tournez-vous le dos aux personnes qui sont avec vous. 2. Couvrez votre nez et votre bouche d'un mouchoir. 3. Toussez ou éternuez dans votre manche si vous n'avez pas de mouchoir. 4. Lavez-vous bien les mains (même si vous avez toussé ou éternué dans votre manche): ou nettoyez bien vos mains avec un rince-mains à base d'alcool.



Exemples de questions	Réponses
Quels effets peuvent avoir les mauvais germes?	Les germes peuvent vous rendre malade. Ils peuvent vous donner un mal de ventre ou de la fièvre, un écoulement nasal, et vous faire tousser et éternuer. Il y a de nombreuses façons que les germes peuvent vous faire sentir malade!
Quand devons-nous bien laver ou nettoyer nos mains?	• Avant de préparer ou de consommer des aliments et après • Après avoir joué (à l'intérieur ou à l'extérieur) • Après avoir été à la salle de bain • Après avoir toussé et éternué • Après avoir joué avec des animaux de compagnie • Après avoir été près d'une personne qui est malade
Où peut-on trouver des germes?	Les germes vivent partout. Vous pouvez les trouver dans l'air, dans le sol et dans l'eau. Certains aiment la chaleur alors que d'autres peuvent hiberner dans le froid glacial. On retrouve des germes sur les plantes, les animaux et nos corps. Vous pouvez aussi trouver des germes sur les choses que nous utilisons tous les jours comme les jouets, les crayons à dessiner et les poignées de porte – il y a des germes sur presque tout.



Les Principes fondamentaux

En 1965, les sept Principes fondamentaux de la Croix-Rouge ont été adoptés lors de la XX^e Conférence internationale. Ils ont été élaborés afin de lier le Comité international, la Fédération et les Sociétés nationales.

Notre réseau est complexe, mais notre approche vraiment simple. Les Principes fondamentaux d'humanité, d'impartialité, de neutralité, d'indépendance, de volontariat, d'unité et d'universalité guident tous les programmes et activités de la Croix-Rouge. Ces principes nous permettent de venir en aide immédiatement à ceux qui sont dans le besoin, sans distinction de race, d'appartenance politique, de religion, de condition sociale ou de culture.

Humanité

Né du souci de porter secours sans discrimination aux blessés des champs de bataille, le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, sous ses aspects international et national, s'efforce de prévenir et d'alléger en toutes circonstances les souffrances des hommes. Il tend à protéger la vie et la santé ainsi qu'à faire respecter la personne humaine. Il favorise la compréhension mutuelle, l'amitié, la coopération et une paix durable entre tous les peuples.

Impartialité

Il ne fait aucune distinction de nationalité, de race, de religion, de condition sociale et d'appartenance politique. Il s'applique seulement à secourir les individus à la mesure de leur souffrance et à subvenir par priorité aux détresses les plus urgentes.

Neutralité

Afin de garder la confiance de tous, le Mouvement s'abstient de prendre part aux hostilités et, en tout temps, aux controverses d'ordre politique, racial, religieux et idéologique.

Indépendance

Le Mouvement est indépendant. Auxiliaires des pouvoirs publics dans leurs activités humanitaires et soumises aux lois qui régissent leur pays respectif, les sociétés nationales doivent pourtant conserver une autonomie qui leur permette d'agir toujours selon les principes du Mouvement.

Volontariat

Il est un mouvement de secours volontaire et désintéressé.

Unité

Il ne peut y avoir qu'une seule Société de la Croix-Rouge ou du Croissant-Rouge dans un même pays. Elle doit être ouverte à tous et étendre son action humanitaire au territoire entier.

Universalité

Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, au sein duquel toutes les Sociétés ont des droits égaux et le devoir de s'entraider, est universel.



Croix-Rouge canadienne