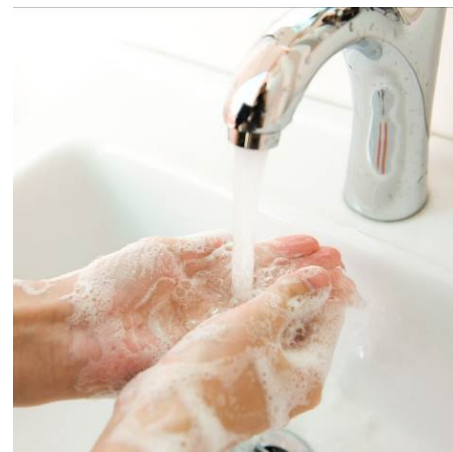


Lavage des mains

La bonne hygiène des mains est importante en tout temps. Des études réalisées par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ont montré que si les enfants se lavent les mains même juste quatre fois pendant la journée scolaire, il y a jusqu'à 50 % moins de rhumes, de gripes et de maux de gorge.

Il existe cinq étapes importantes :

1. Se mouiller les mains avec de l'eau tiède
2. Prendre juste assez de savon
3. Se frotter les mains pendant 20 secondes en portant une attention particulière aux pouces et au bout des doigts
4. Rincer le savon et la saleté
5. Bien s'essuyer les mains



Les quatre premières étapes permettent d'éliminer 60 % des microbes. Les 40 derniers pour cents s'éliminent pendant le séchage des mains. Garder sa peau en bon état aide aussi à éloigner les microbes, donc on peut utiliser de la lotion si la peau s'assèche. Si la saleté est visible, un gel nettoie-mains sans eau ne sera pas efficace. Le meilleur procédé pour éloigner les microbes consiste à utiliser du savon ordinaire et de l'eau, prendre son temps et bien frotter. L'hygiène des mains reste l'une des façons les meilleures et les plus simples de rester en santé toute l'année.

Le tabac et l'environnement

L'usage du tabac est l'une des principales causes de décès et de maladies dans le monde. Toutefois, le tabagisme ne touche pas que la santé humaine; il est aussi nuisible à la santé de notre environnement.

Le saviez-vous?

- Quelque 4 500 milliards de mégots de cigarettes sont jetés chaque année de par le monde!
- Les mégots contiennent de nombreux produits chimiques dangereux qui s'infiltrent dans les sols et l'eau.
- Les cigarettes ne sont pas biodégradables; leur décomposition peut prendre plusieurs années.
- Les animaux, poissons, oiseaux et même les enfants peuvent consommer les déchets du tabac et devenir très malades.
- Tous les ans, l'équivalent de quelque 200 000 terrains de soccer est détruit par la culture du tabac.
- L'Organisation mondiale de la santé estime qu'environ 300 000 personnes meurent tous les ans dans des incendies causés par la cigarette.
- Le tabagisme à l'échelle mondiale est lié aux changements climatiques en raison des gaz libérés par la fumée du tabac!
- Le tabagisme est l'une des principales causes d'incendie dans les habitations au Canada.
- Jeter des mégots est considéré comme de l'abandon de débris, ce qui est passible d'amende.
- Les enfants de moins de 18 ans ne peuvent pas acheter de cigarettes, mais de nombreux enfants travaillent dans des plantations de tabac et sont exposés aux produits chimiques toxiques.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'usage du tabac et du soutien pour cesser de fumer, consultez le site www.albertaquits.ca ou composez le 1-866-710-QUIT (7848).