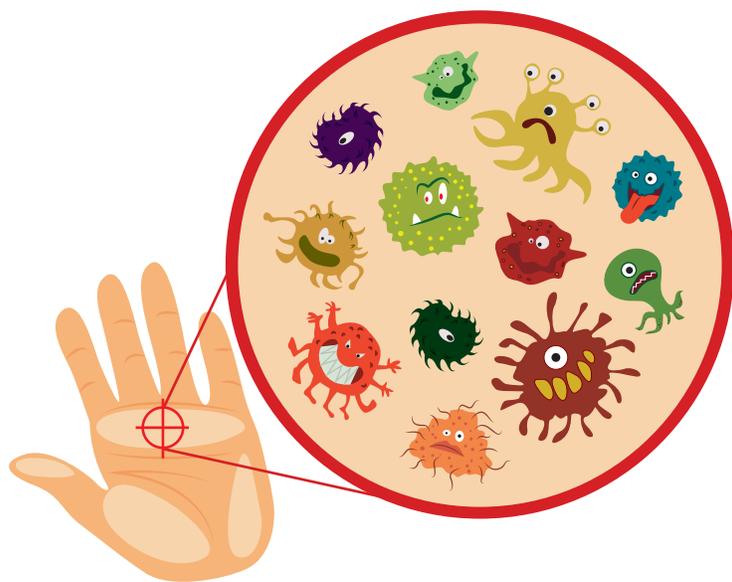


LAVEZ VOS MAINS

Geste simple, souvent négligé et pourtant si efficace. Un bon lavage des mains, c'est la mesure la plus importante en prévention des infections comme le rhume ou la grippe.

SE LAVER LES MAINS



Pourquoi ?

- Pour éviter de propager les infections.

Quand ?

- Dès qu'elles sont visiblement souillées.
- Avant et après avoir mangé, bu, fumé ou touché de la nourriture.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir manipulé des ordures.
- En quittant son espace de travail.



Comment ?

- Enlever les bijoux.
- Se mouiller les mains.
- Appliquer du savon.
- Frictionner les mains et les poignets pendant au moins 20 secondes, entrelacer les doigts et frotter le pourtour des ongles (conseil : chanter «Joyeux anniversaire» en se lavant les mains).
- Rincer en s'assurant d'enlever toute trace de savon.
- Assécher complètement les mains avec un papier à main.
- Fermer le robinet avec un papier à main.

En l'absence d'eau et de savon, il est possible d'utiliser un désinfectant à base d'alcool.

