



Se Laver Les Mains

Comment bien se laver les mains?

①

Mesure ①

Mouillez-vous les mains dans l'eau courante.

Mesure ②

Appliquez un peu de savon liquide sur les mains (ou savon) et le distribuez uniformément sur l'ensemble des paumes, le dos des mains, les doigts et les ongles.

Mesure ③

Continuez à vous laver les mains pendant au moins 15 secondes. Plus précisément:

- 1) Gardez les paumes face à face et frotter vos mains.
- 2) Utilisez une main pour frotter le dos de l'autre et nettoyez entre les doigts. Faites de même avec l'autre main.
- 3) Frottez vos mains et nettoyez entre vos doigts.
- 4) Frottez le dos de vos doigts contre vos paumes.
- 5) Frottez le pouce de la main gauche avec la main droite.
Faites de même avec l'autre pouce.
- 6) Frottez le bout de vos doigts sur la paume de l'autre main.
Faites de même avec l'autre main.

Mesure ④

Rincez-vous soigneusement les mains dans l'eau courante.

Mesure ⑤

Séchez vos mains et appliquez une lotion pour les mains.

Quand se laver les mains?

②

Vous devez vous laver les mains:

- Après avoir toussé ou éternué,
- Après avoir touché des objets publics, tels que la poignée de porte,
- Avant, pendant et après la préparation des aliments,
- Avant de prendre un repas,
- Après avoir utilisé les toilettes,
- Après avoir soigné des patients,
- Après avoir touché un animal et manipulé ses excréments,
- Après avoir quitté l'ascenseur, le restaurant, etc.

Conseils:
Gardez les mains
loin de votre
bouche, vos yeux
et votre nez.