

# L'hygiène des mains

Le lavage des mains au savon est une mesure simple et utile pour éliminer la saleté et réduire la présence de microorganismes sur les mains. Il est indispensable pour prévenir les maladies. Il suffit de 20 secondes.

## Quand est-il important de se laver les mains?

- Avant de préparer et de cuisiner des aliments.
- Avant de manger et de mettre la table.
- Avant et après avoir rendu visite à une personne malade.
- Après être allé aux toilettes.
- Après s'être mouché ou avoir toussé.
- Après avoir touché un animal de compagnie ou d'autres animaux.
- Après chaque sortie à l'extérieur.
- Chaque fois que les mains sont sales.
- Après avoir changé une couche.
- Après avoir touché de l'argent ou des déchets.

## Comment faut-il se laver les mains?

Suivez ces simples instructions :

- Mouillez vos mains sous l'eau courante.
- Savonnez-vous les mains.



- Nettoyez:
  - L'intérieur des mains
  - L'extérieur des mains
  - Les doigts
  - Entre les doigts
  - Et les ongles



- Utilisez une brosse à ongles.



- Rincez abondamment à l'eau.



- Séchez vos mains avec une serviette ou à l'air libre.

