

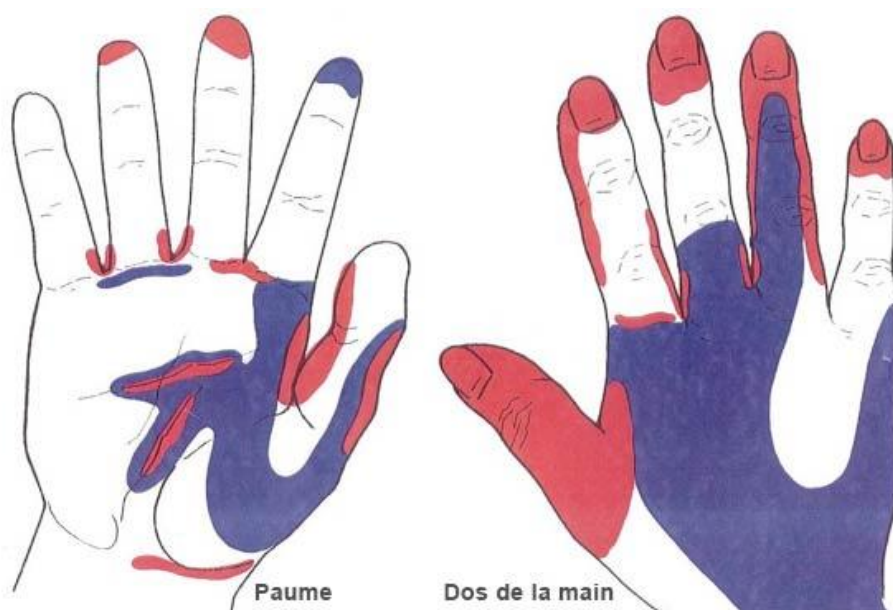
LAVAGE DES MAINS ET PREVENTION DES MALADIES

80 % des maladies peuvent être prévenues par une bonne technique de lavage des mains.



Vous devez laver vos mains surtout :

- Quand elles sont visiblement sales;
- Après avoir toussé ou éternué;
- Après vous être mouché ou avoir mouché un enfant;
- Avant et après avoir manipulé de la nourriture;
- Avant de manger;
- Après être allé aux toilettes;
- Après avoir changé la couche d'un enfant;
- Avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- Après avoir manipulé les ordures.



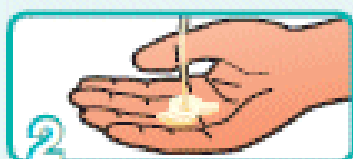
■ Souvent oublié

■ Le plus souvent oublié

TECHNIQUE DU LAVAGE DES MAINS



Mouillez-vous les mains avec de l'eau



Versez du savon dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts



Nettoyez également les ongles



Rincez-vous les mains sous l'eau



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle