



Pour une bonne hygiène des mains

lavage

quand?

- AVANT de passer à table
- APRÈS être allé aux toilettes
- APRÈS avoir passé du temps dehors
- APRÈS s'être mouché

Bien **mouiller** les mains.



comment?

Savonner et frotter pendant **20 à 30 secondes** (entre les doigts et au bout des doigts aussi).



Rincer soigneusement la mousse, fermer le robinet avec le coude ou une serviette en papier à usage unique.



Bien **sécher** les mains (de préférence avec une serviette en papier à usage unique).



Évite de toucher ton visage sans t'être lavé les mains: c'est une des principales portes d'entrée des microbes.

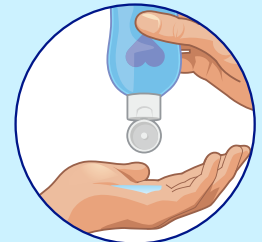
désinfection*

quand?

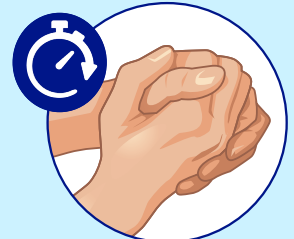
- APRÈS avoir emprunté les transports en commun
- APRÈS un contact avec des surfaces souvent touchées
- APRÈS s'être mouché
- Quand il n'est pas possible de se laver les mains
- En déplacement

comment?

Mettre assez de produit désinfectant pour recouvrir toute la main.



Frotter pendant **30 secondes** en étalant le produit partout sur les mains.



Ne pas oublier le **bout des doigts ni les pouces**. C'est là que se trouvent la majorité des germes.



- ! Ne rien toucher jusqu'à ce que les mains aient séché à l'air libre.

* Respecte le concept d'hygiène de ton école. **Utilise toujours les désinfectants avec précaution.** Si tu as une question ou besoin d'aide, adresse-toi à un enseignant.

