

BIEN SE LAVER LES MAINS !



POURQUOI SE LAVER LES MAINS?

- Pour éviter les contaminations croisées et empêcher ainsi les to xi-infections alimentaires
- Pour prévenir la transmission des maladies contagieuses
- Pour acquérir de saines habitudes de vie et les intégrer dans nos activités quotidiennes, quel que soit notre âge

QUAND SE LAVER LES MAINS?

Il faut se laver les mains avec du savon avant de manipuler les aliments, mais aussi chaque fois qu'il y a un risque de contamination, par exemple :

- Après avoir manipulé des aliments crus
- Après avoir éternué ou s'être mouché
- Après avoir manipulé des objets sales
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir fumé

PETITS TRUCS

Un lavage des mains efficace dure **au moins 20 secondes**.

N'oubliez pas de bien nettoyer toutes les parties des mains: les jointures, les ongles et entre les doigts. Les bactéries aiment s'y cacher et espèrent se faire oublier!

Enlever vos bagues, s'il y a lieu, car des bactéries peuvent s'y trouver



1 MOUILLER



2 SAVONNER



3 FROTTER



**4 NETTOYER
LES ONGLES**



5 RINCER



6 SÉCHER