

HYGIÈNE DES MAINS

Introduction

Une bonne hygiène des mains est essentielle pour préserver la santé des personnes et prévenir la propagation des infections. Les agents pathogènes tels que les virus (par exemple, la grippe, le COVID-19) et les bactéries (par exemple, E. coli, Salmonella) se propagent généralement par contact avec les mains.

Se laver correctement les mains permet d'éliminer ces microbes et de réduire la probabilité de transmission. Un lavage régulier des mains contribue à réduire la fréquence des rhumes, des gripes et des problèmes gastro-intestinaux. Le savon et l'eau ou les désinfectants pour les mains à base d'alcool sont faciles à utiliser et très efficaces lorsqu'ils sont utilisés correctement.

Quand pratiquer une bonne hygiène des mains ?

- Après avoir utilisé les toilettes
- Avant de manger ou de préparer des aliments
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
- Après avoir touché des animaux domestiques ou manipulé des déchets
- Avant et après avoir pris soin d'une personne malade



1 MOUILLER



2 SAVONNER



3 FROTTER DE 15 À 20 SECONDES



4 NETTOYER LES ONGLES



5 RINCER



6 SÉCHER



7 FERMER AVEC LE PAPIER