



# Lavage des mains

## Pourquoi le lavage des mains est-il une bonne pratique ?

Le lavage des mains est le moyen le plus simple et le plus efficace de prévenir la propagation des germes ! Toutes sortes de germes font de l'auto-stop sur nos mains et sont invisibles à l'œil nu. Les germes peuvent nous rendre malades en provoquant des maladies telles que le rhume et la grippe. Les germes peuvent être transférés de nos mains sales lorsque nous touchons notre nez, notre bouche, nos yeux ou une plaie ouverte. N'attendez pas d'avoir les mains sales pour les laver et veillez à toujours vous laver les mains avant de manger !



## Quand se laver les mains

Se laver les mains:

- Avant:
  - Préparer les aliments
  - Manger des aliments
- Après:
  - Utilisation des toilettes
  - Manipuler de la viande crue
  - Toux, éternuements, etc.
  - manipulation des ordures

## Étapes du lavage des mains

1. Ouvrir le robinet et se mouiller les mains
2. Appliquer le savon
3. Se frotter les mains pendant 20 secondes pour faire mousser le savon
4. Rincer les germes
5. Sécher les mains avec une serviette en papier
6. Fermer le robinet avec une serviette en papier

## Conseils utiles :

- 20 secondes, c'est le temps qu'il faut pour chanter deux fois "Joyeux anniversaire" !
- N'oubliez pas de frotter paume contre paume, entre les doigts et les pouces, ainsi que le dos de vos mains.