

Stoppons les germes ! Lavez-vous les mains.

Quand ?

- Après être allé aux toilettes
- Avant, pendant et après la préparation des aliments
- Avant de manger
- Avant et après avoir prodigué des soins à une personne à la maison prise de vomissements ou de diarrhées
- Après avoir changé une couche ou lavé un enfant qui vient d'aller aux toilettes
- Après s'être mouché, avoir toussé ou avoir éternué
- Après avoir touché un animal, des aliments pour animaux ou des déchets d'animaux
- Après avoir manipulé de la nourriture ou des friandises pour des animaux de compagnie
- Après avoir touché les ordures



Comment ?



Mouillez vos les mains avec de l'eau courante propre (tiède ou froide), fermez le robinet et appliquez du savon.



Faites mousser vos mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon. Assurez-vous de faire mousser le revers de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles.



Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes. Avez-vous besoin d'un chronomètre ? Fredonnez la chanson « Joyeux Anniversaire » du début à la fin deux fois.



Rincez-vous soigneusement les mains à l'eau courante propre.



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou séchez-les à l'air libre.

Garder les mains propres est l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire pour stopper la propagation des germes et rester en bonne santé.

LA VIE EST MEILLEURE AVEC DES

MAINS PROPRES



www.cdc.gov/handwashing

