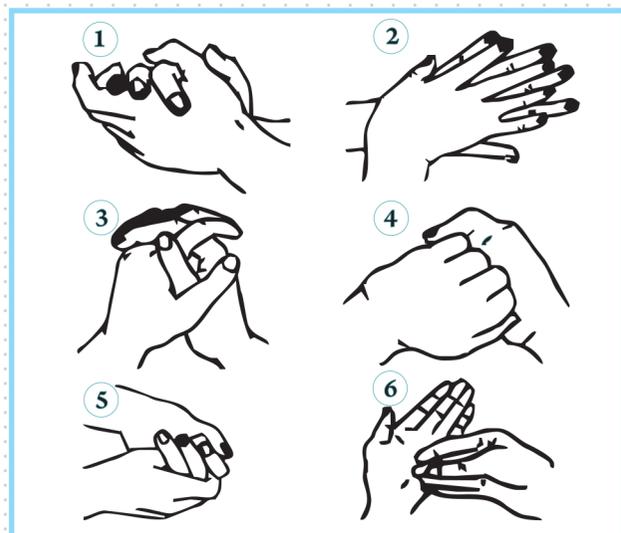


**Il s'agit de six étapes à répéter chacune cinq fois avant de passer à la suivante.**

1. Frottement de paumes de mains contre paumes de mains.
2. Paumes de la main droite frotte le dos de la main gauche et vice versa.
3. Frottement de paumes de mains avec les doigts entrelacés.
4. Frottement du dos de la main droite avec la paume de la main opposée et vice versa.
5. Frottement circulaire du pouce droit dans la paume de la main gauche et vice versa.
6. Frottement en mouvement de va et vient des doigts joints de la main droite dans la paume de la main gauche et vice versa.



unicef 

**REPUBLIQUE DU TCHAD**  
Unité-Travail-Progrès

**LE LAVAGE DES MAINS PEUT  
NOUS PREVENIR A 47%  
des infections diarrhéiques et 30%  
DES INFECTIONS RESPIRATOIRES**



# Pourquoi se laver les mains?

La majorité des infections sont transmises par les mains:

Gastro;  
Entérite,  
Conjonctivite,  
Grippe,  
Rhinopharyngite...

Se laver correctement les mains réduit la propagation des germes; dans la vie de tous les jours, les mains propres sont de mains sûres.

Pour éviter les contaminations croisées et empêcher les toxi infections alimentaires.

Pour prévenir la transmission des maladies contagieuses.

Pour acquérir des saines habitudes de vie et les intégrer dans nos activités quotidiennes, et ce, quel que soit notre âge.



# Comment se laver les mains?



1 Mouiller vos mains avec de l'eau propre.



2 Appliquer du savon entre les paumes de vos mains



3 Frotter vos mains 15 à 20 secondes: les doigts; les paumes, le dessus des mains et les poignets.



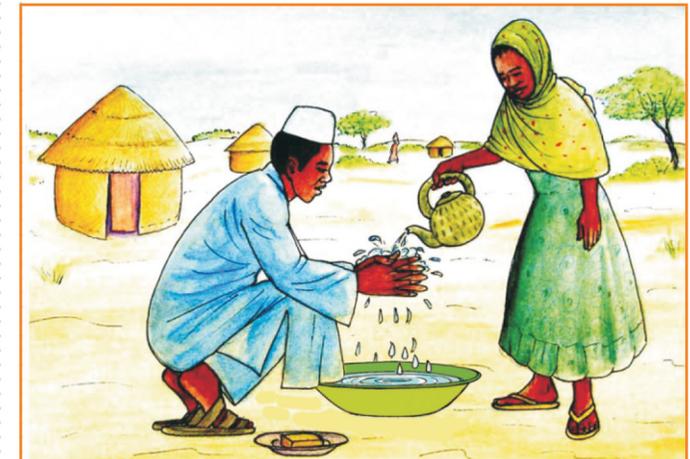
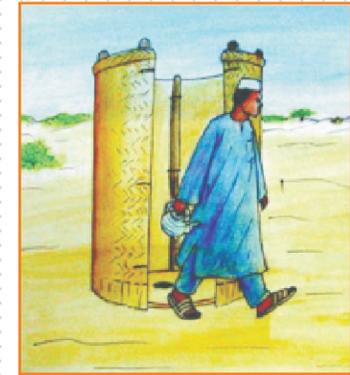
4 Laver vos ongles et le bout de vos doigts



5 Rincer vos mains à l'eau propre

# Quand se laver les mains?

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



- Avant de toucher à la nourriture
- Avant et après avoir mangé
- Après les toilettes
- Après avoir éternué ou s'être mouché
- Après avoir touché un animal