

ARRÊTEZ LES MICROBES

Lavez-vous les mains

Se laver les mains, c'est facile, et c'est l'un des meilleurs moyens d'empêcher les microbes de se propager. Mais il faut le faire soigneusement et souvent! Voici comment se laver les mains en 5 étapes faciles.

1

Mouillez-vous les mains avec de l'eau propre, puis appliquez du savon en gardant les mains hors de l'eau.



2

Faites mousser le savon en frottant vos mains l'une contre l'autre. N'oubliez pas le dos des mains, la peau entre les doigts et le pouce et le dessous des ongles.



3

Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes. Besoin d'une minuterie? Chantonnez « Bonne Fête » deux fois.



4

Rincez-vous bien les mains avec de l'eau propre.



5

Enfin, essuyez-vous les mains avec un tissu propre ou un essuie-tout ou laissez-les sécher à l'air. N'essuyez pas vos mains sur vos vêtements.



Pas d'eau ni de savon?

Utilisez assez de désinfectant pour les mains pour humecter complètement les deux mains, puis frottez-les l'une contre l'autre pendant 20 secondes ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

