

# QUELQUES REGLES D'HYGIÈNE CONTRE LES MICROBES



## HYGIÈNE DES MAINS

> Toute la journée les microbes se déposent sur les mains et sont responsables de maladies. Le lavage soigneux des mains permet d'éviter de se contaminer et de transmettre les maladies à d'autres personnes.



### Quand doit-on se laver les mains ?

- Quand elles sont sales
- Après avoir été aux toilettes
- Quand on manipule des déchets
- Avant de rendre visite à des malades
- Après avoir touché des animaux
- Avant et après manger
- Après avoir pris les transports en commun



### ATTENTION

- Un bon lavage des mains se fait avec du savon. L'eau seule ne suffit pas
- Le gel alcoolique ne remplace pas le lavage des mains et n'est pas efficace sur les mains sales. *Privilégiez le savon !*

## HYGIÈNE CORPORELLE

> N'oubliez pas de prendre une douche quand vous rentrez chez vous et de changer vos vêtements avant les contacts familiaux.