



## Comment bien se laver les mains?

La méthode pour bien se laver les mains est très importante car le savon seul ne suffit pas à éliminer les germes. C'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de s'en débarrasser.



### Comment?

- Se mouiller les mains sous l'eau chaude courante.
- Se savonner les mains, si possible avec du savon liquide.
- Se frotter les mains jusqu'à produire de la mousse. Ne pas oublier de frotter le dos de la main, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets.
- Bien se rincer les mains sous l'eau courante.
- Se sécher les mains, si possible avec une serviette en papier jetable ou un rouleau d'essuie-mains en tissu (utiliser un endroit qui n'a pas encore servi), ou encore les laisser sécher à l'air libre.

### Quand faut-il se laver les mains?

Il faut se laver les mains le plus souvent possible et notamment:

- Avant de préparer les repas.
- Avant de manger.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Chaque fois que l'on rentre à la maison.
- Après avoir utilisé les transports publics.

### Quand faut-il absolument se laver les mains?

- Après être allé aux toilettes.
- Après avoir manipulé des ordures.
- Chaque fois que l'on a les mains sales.

### Le bon savon

Utiliser de préférence du savon liquide. Les savons en pain restent humides et conservent les virus. Ils sont donc déconseillés.

### Produits désinfectants

Il n'est pas nécessaire d'utiliser un produit désinfectant pour les mains.