



1

## LAVEZ-VOUS LES MAINS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, AVEC DU SAVON PENDANT 30 SECONDES

Et systématiquement :

- après avoir éternué, toussé ou vous être mouché
- avant et après chaque repas
- après chaque sortie et retour au domicile
- après être allé aux toilettes



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts



frottez l'extérieur des mains

! RÉGIONS LE PLUS SOUVENT OUBLIÉES LORS DU LAVAGE DES MAINS



face intérieure



face extérieure

2

## UTILISEZ UN MOUCHOIR EN PAPIER



- pour vous moucher, pour tousser, pour éternuer, pour cracher
- jetez votre mouchoir dans une poubelle
- puis lavez-vous les mains

! N'UTILISEZ VOTRE MOUCHOIR QU'UNE SEULE FOIS



3

## SI VOUS ÊTES MALADE, PORTEZ UN MASQUE\* "CHIRURGICAL" EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE



- pensez aussi à apprendre ce geste à vos enfants

! CHANGEZ VOTRE MASQUE ENVIRON TOUTES LES 4 HEURES DU QUAND IL EST MOUILLÉ



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez le haut du masque sur la racine du nez



abaissez le bas du masque sous le menton

\*en vente notamment en pharmacie