

Bien se laver les mains !



Pourquoi se laver les mains ?

- Pour éviter les contaminations croisées et empêcher ainsi les infections alimentaires.
- Pour prévenir la transmission des maladies contagieuses.
- Pour acquérir de saines habitudes de vie et les intégrer dans nos activités quotidiennes, quel que soit notre âge.

Quand se laver les mains ?

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

- Après avoir manipulé des aliments crus
- Après avoir éternué ou s'être mouché
- Après avoir manipulé des objets sales
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir fumé

Petits trucs

Un lavage des mains efficace dure **au moins 20 secondes**.

N'oubliez pas de bien nettoyer toutes les parties des mains :

les jointures, les ongles et entre les doigts. Les bactéries aiment s'y cacher et espèrent se faire oublier !

Enlever vos bagues, s'il y a lieu, car les bactéries peuvent s'y trouver.



1 Mouiller



2 Savonner



3 Frotter



4 Nettoyer



5 Nettoyer entre les doigts



6 Nettoyer les ongles



7 Rincer



8 Sécher

Accédez à nos autres fiches pratiques avec ce QRCode

