



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.