

Lavez-vous très régulièrement les mains (eau + savon pendant ou solution hydro-alcoolique) pendant 30 secondes



**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

**! RÉGIONS LE PLUS SOUVENT OUBLIÉES LORS DU LAVAGE DES MAINS**

frottez les ongles et le bout des doigts

frottez la paume des mains

frottez entre les doigts

frottez l'extérieur des mains

face intérieure

face extérieure

## MOUCHAGE, ETERNUEMENTS, EXPECTORATION, TOUX

Utilisez un mouchoir en papier à usage unique pour vous moucher ou cracher puis jetez le dans une poubelle recouverte d'un couvercle et lavez-vous les mains ; Chaque fois que vous éternuez couvrez-vous la bouche et le nez puis lavez-vous les mains.



**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**

30



**POUR LE GANT À USAGE UNIQUE**