

LES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION

CES GESTES SONT ESSENTIELS. IL EST IMPORTANT DE LES ADOPTER POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'INFECTION.



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 OU 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