

Prévenir les infections, les gestes simples et efficaces

Lavez-vous les mains

aussi souvent que possible en suivant ces 4 étapes



1 Mouillez vos mains à l'eau courante



2 Savonnez pendant au moins 20 secondes



3 Rincez abondamment



4 Séchez avec une serviette propre

Désinfectez vos mains

3 ml de produit, 30 secondes en 6 étapes



1 Paumes des mains



2 Dos des mains



3 Paume avec doigts écartés entrelacés



4 Frottez vos doigts entrelacés



5 Frottez vos pouces et leur base

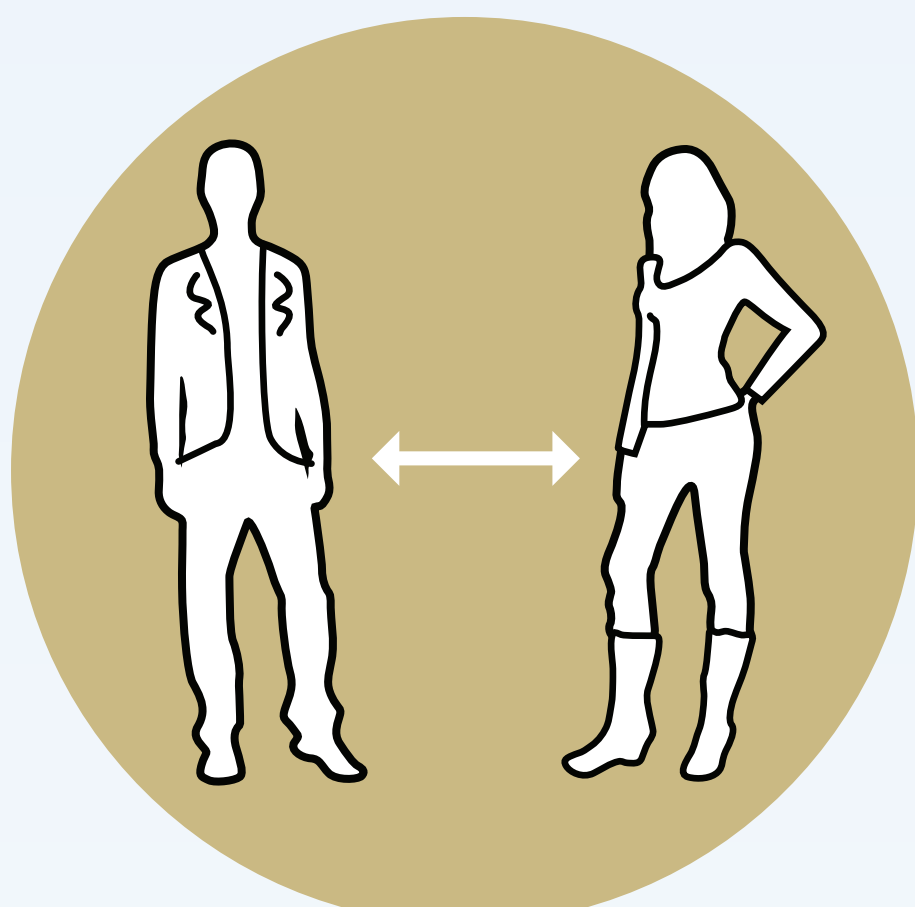


6 Frottez vos ongles avec la paume opposée

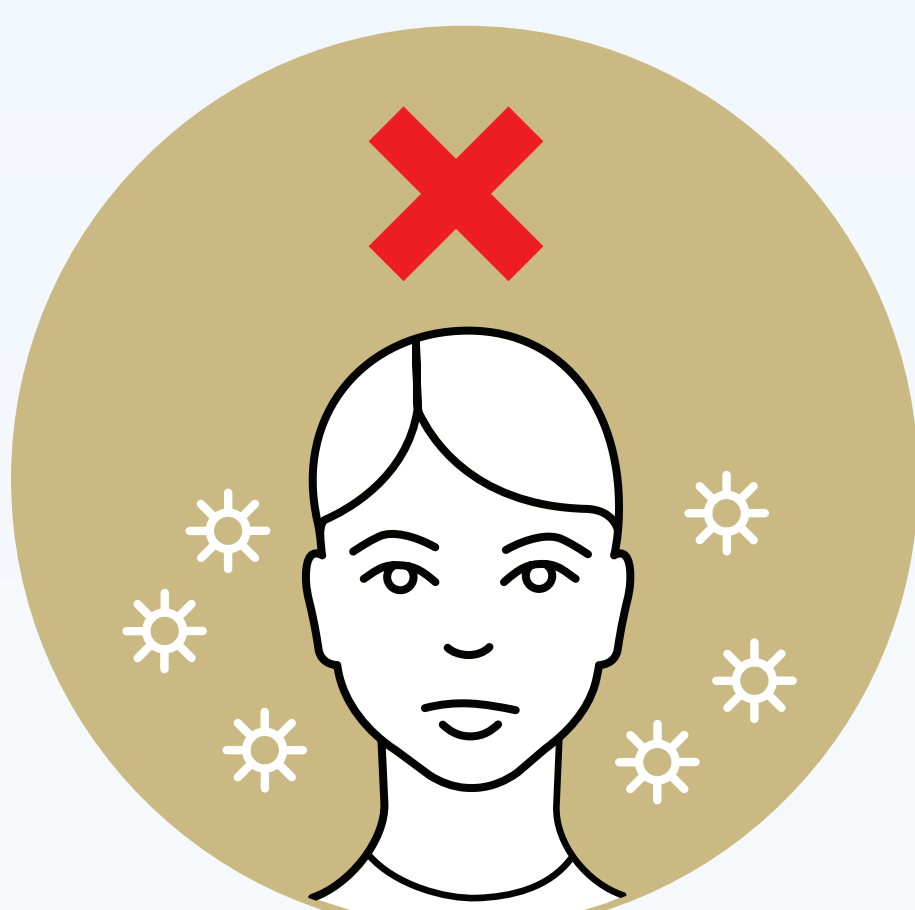
Contacts



Evitez les poignées de main



Gardez vos distances (min. 1,5 m)



Evitez tout contact avec une personne suspecte

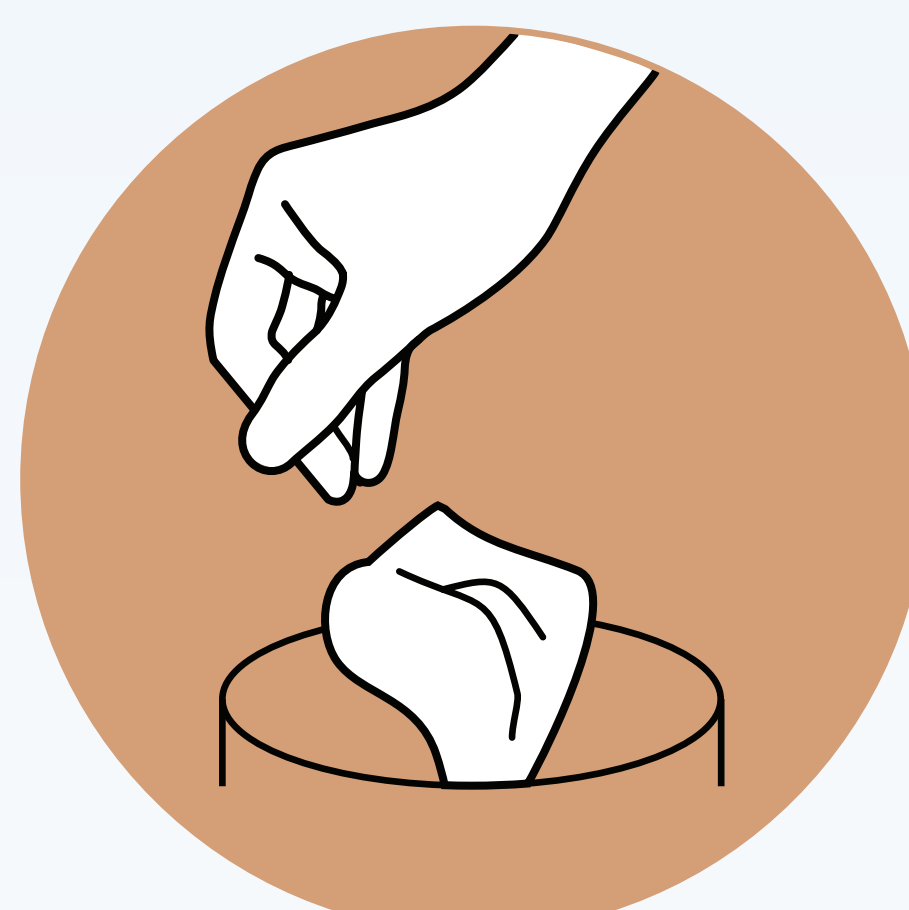
Toux & éternuement



Toussez ou éternuez dans le creux du bras



Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier



Utilisez des mouchoirs en papier à usage unique (puis lavez et désinfectez vos mains)

En cas de symptômes



Demandez conseil par téléphone



Demandez une aide médicale

Aidez à prévenir des infections.
Merci !