



Fullmark

RAPPEL ÉLÉMENTAIRE
DES RÈGLES D'HYGIÈNE

COMMENT SE LAVÉ LES MAINS EFFICACEMENT?



Paume de la main
l'une contre l'autre



Je lave le dessus de
chaque main avec la
paume de l'autre main



Les paumes des mains
l'une contre l'autre
avec les doigts croisés



Bien croiser les doigts



Laver chaque doigt
séparément



Bien tourner les doigts
dans la paume de la main

Se laver les mains est la meilleure façon d'éviter la propagation de nombreux virus, microbes et maladies. Respecter les règles d'hygiène des mains contribue à éviter la transmission de germes qui sont source de maladies courantes telles que les rhumes, les gastrites et les grippes.



STOP AUX VIRUS ET MICROBES

J'agis pour éviter la propagation



Je me lave les mains régulièrement avec de l'eau et du savon durant au moins 30 sec. S'il n'y a pas d'eau, ni de savon disponible, j'utilise une solution hydroalcoolique.



Je proscris les embrassades, les poignées de mains et tout contact avec des personnes. Je garde une distance suffisamment importante pour éviter la propagation virale.



Si j'éternue ou si je tousse, j'utilise toujours des mouchoirs en papier. Un mouchoir ne s'utilise qu'une fois. Ensuite, je le jette dans une poubelle fermée et je me lave les mains.



Si je n'ai pas de mouchoir à portée de main, je me couvre la bouche et le nez et j'éternue ou tousse dans le pli de mon coude.

STOP AUX VIRUS ET MICROBES

J'agis pour éviter la propagation

© copyright www.fullmark.eu



Je me lave les mains régulièrement avec de l'eau et du savon durant au moins 30 sec. S'il n'y a pas d'eau, ni de savon disponible, j'utilise une solution hydroalcoolique.



Si j'éternue ou si je tousse, j'utilise toujours des mouchoirs en papier. Un mouchoir ne s'utilise qu'une fois. Ensuite, je le jette dans une poubelle fermée et je me lave les mains.



Je proscris les embrassades, les poignées de mains et tout contact avec des personnes. Je garde une distance suffisamment importante pour éviter la propagation virale.



Si je n'ai pas de mouchoir à portée de main, je me couvre la bouche et le nez et j'éternue ou tousse dans le pli de mon coude.