

# LE LAVAGE DES MAINS



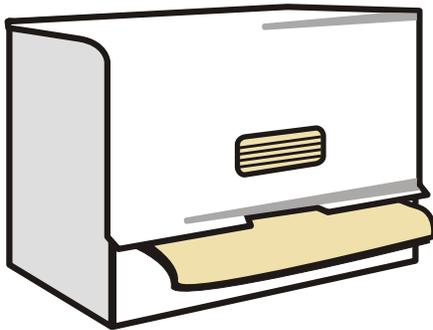
1. MOUILLEZ VOS MAINS



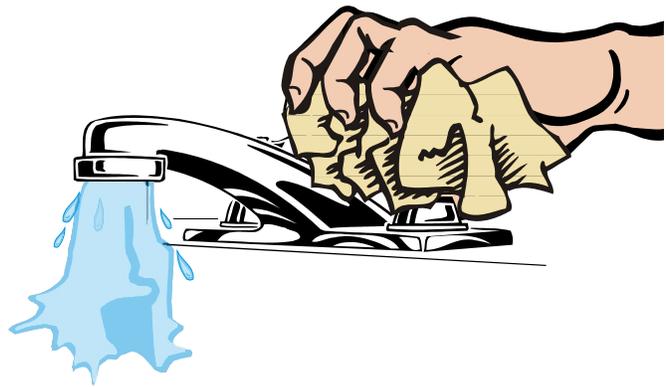
2. SAVONNEZ / MOUSSEZ (20 secondes)



3. RINCEZ



4. SÉCHEZ À L'AIDE D'UNE SERVIETTE



5. FERMEZ LE ROBINET AVEC UNE SERVIETTE

## Lavez-vous **TOUJOURS** les mains avant :

- de manipuler des aliments prêts à manger
- de commencer votre travail
- de préparer des aliments
- de manger
- de manipuler des ustensiles, de l'argenterie ou des assiettes propres

## Lavez-vous **TOUJOURS** les mains après avoir :

- manipulé des aliments crus, surtout la viande et la volaille
- mangé ou fumé
- sorti les déchets
- nettoyé les aires de préparation des aliments (les surfaces, l'équipement, les assiettes et les ustensiles)
- nettoyé les toilettes
- éternué, toussé ou après vous être mouché
- fait une halte aux toilettes
- touché vos cheveux, votre figure ou votre corps
- touché tout ce qui pourrait contaminer vos mains (y compris de l'argent)

**DANS LE DOUTE, LAVEZ-VOUS LES MAINS!**



VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

# DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER LES RISQUES D'INFECTION.



**LAVEZ-VOUS LES MAINS  
LE PLUS SOUVENT POSSIBLE  
AVEC DU SAVON PENDANT 30 SECONDES**



**JETEZ VOS MOUCHOIRS  
DANS UNE POUBELLE  
PUIS LAVEZ-VOUS LES MAINS**



**SI VOUS ÊTES MALADE,  
PORTEZ UN MASQUE\*  
EN PRÉSENCE D'UNE AUTRE PERSONNE**

**\*MASQUE "CHIRURGICAL" (EN VENTE NOTAMMENT EN PHARMACIE)**



**VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...**

**LAVEZ-VOUS LES MAINS AU SAVON,  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,  
PENDANT 30 SECONDES.**



**UN GESTE SIMPLE  
POUR LIMITER LES RISQUES  
D'INFECTION**

Veolia France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-06280-A

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

**ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT**



VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**SI VOUS ÊTES MALADE,  
PORTEZ UN MASQUE\*  
POUR PROTÉGER VOS PROCHES.**



**UN GESTE SIMPLE  
POUR LIMITER LES RISQUES  
D'INFECTION**

**\*MASQUE "CHIRURGICAL" (EN VENTE NOTAMMENT EN PHARMACIE)**

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

**ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT**



VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**JETEZ VOS MOUCHOIRS  
DANS UNE POUBELLE.**



© France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-06281-A

**PUIS, LAVEZ-VOUS LES MAINS**

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

**ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT**



VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**METS TA MAIN DEVANT  
LA BOUCHE QUAND TU TOUSSES  
OU QUAND TU ÉTERNUES.**



**UN GESTE SIMPLE  
POUR LIMITER LES RISQUES  
D'INFECTION**

**ET LAVE-TOI LES MAINS APRÈS**

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

**ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT**



VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**JETTE TOUJOURS TON MOUCHOIR  
DANS UNE POUBELLE.**



**ET LAVE-TOI LES MAINS APRÈS**

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

**ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT**



VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**LAVE-TOI LES MAINS AU SAVON,  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,  
EN COMPTANT JUSQU'À 30.**



**UN GESTE SIMPLE  
POUR LIMITER LES RISQUES  
D'INFECTION**

France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-06283-A

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

**ADOPTONS  
LES GESTES QUI NOUS  
PROTÈGENT**





# COMMENT SE PROTÉGER DES INFECTIONS VIRALES RESPIRATOIRES ?

Grippes, bronchites, bronchiolites, rhinopharyngites, rhumes

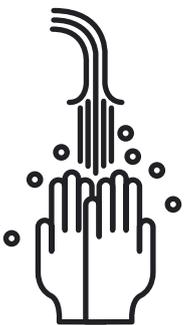
Les virus respiratoires se transmettent principalement par des gouttelettes émises :

- soit directement par la salive, les postillons, les écoulements du nez, lors de la parole, l'éternuement, la toux,
- soit indirectement, par les mains, et parfois les objets.

Pour éviter de transmettre une infection virale à une autre personne, des mesures d'hygiène simples, «de bases», peuvent être appliquées au quotidien.

## JE NE SUIS PAS MALADE

Je veux éviter d'attraper une infection virale : comment me protéger ?



### Je me lave les mains plusieurs fois par jour

#### Comment ?

- avec de l'eau et du savon ou une solution hydro alcoolique ;
- durant au moins 30 secondes ;
- et je me sèche les mains avec une serviette personnelle ou jetable.

#### Quand se laver les mains systématiquement ?

- avant de préparer les repas ou de manger ;
- après être allé aux toilettes, s'être mouché et avoir toussé, éternué, craché... ;
- après chaque contact avec un malade ; le matériel qu'il utilise ou ses effets personnels ;
- en rentrant au domicile.



frottez les ongles et le bout des doigts



frottez la paume des mains



frottez entre les doigts



frottez à l'extérieur des mains



### Je pense à adopter quelques réflexes de prévention

- si possible j'évite de rendre visite à des personnes grippées ou enrhumées ;
- en période d'épidémie, j'évite chaque fois que possible les endroits à forte concentration humaine, les rassemblements de personnes (transport en commun, centres commerciaux, etc.) ;
- si je suis en contact avec une personne grippée ou enrhumée, je reste à une distance de 1 mètre, et j'évite certains gestes (serrer les mains, embrasser) ;
- si besoin, je porte un masque de protection ;
- j'aère la pièce après son départ.

# JE SUIS MALADE (j'ai le nez qui coule, je tousse, j'éternue...).

## Je veux éviter de transmettre mon infection à mes proches : comment les protéger ?

### J'applique des gestes simples et essentiels d'hygiène



- lorsque je tousse ou que j'éternue, je me couvre la bouche ou le nez avec un mouchoir ou ma main, puis je me lave les mains dès que possible ;
- je me mouche ou je crache dans des mouchoirs en papier à usage unique que je jette dans une poubelle munie d'un couvercle, puis je me lave les mains dès que possible ;

- en présence d'une autre personne, je porte un masque chirurgical. Je le change dès qu'il est mouillé, je le jette dans une poubelle munie d'un couvercle, puis je me lave les mains dès que possible.



placez le masque sur votre visage et attachez-le



moulez-le sur la racine du nez

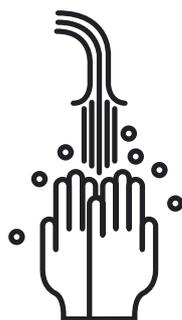


abaissez le bas du masque sous le menton

### Je pense à adopter quelques réflexes de prévention

- j'évite les lieux de rassemblement, les lieux très fréquentés... ;
- j'évite de serrer les mains, d'embrasser (baisers, bisous...);
- je ne partage pas mes effets personnels (couverts, verre, brosse à dent, serviette de toilette...).

## QUELS CONSEILS DONNER POUR PROTÈGER LES ENFANTS ?



### Je pense toujours à

- me laver les mains avant de m'occuper d'un enfant, et particulièrement d'un bébé ;
- aérer sa chambre tous les jours ;
- et si je suis malade, porter un masque jetable avant de m'occuper d'un bébé.

### J'évite

- d'emmener un nourrisson dans les lieux publics (transport en commun, centres commerciaux, hôpitaux etc.).

### Je leur apprend

- à se laver les mains et se les sécher ;
- à se couvrir la bouche et le nez quand ils toussent ou quand ils éternuent ;
- à rester à distance des personnes quand elles sont malades ;
- à ne pas échanger les sucettes, les biberons, les couverts,...

Pour en savoir plus demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Vous pouvez retrouver cette fiche sur le site internet de l'Inpes et du ministère chargé de la santé.

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
Ministère de la Santé  
et des Solidarités