

COMMENT TE LAVER LES MAINS.

Fais couler l'eau et règle la température.
(L'eau trop chaude ou trop froide peut endommager la peau.)



1. Mouille tes mains du poignet jusqu'au bout des doigts.
2. Verse du savon (un jet d'un distributeur de savon est suffisant). Mouille toujours tes mains avant d'utiliser le savon pour que celui-ci se mélange à l'eau plutôt que de coller à la peau.



3. Frotte toute la surface des mains à partir des poignets pendant au moins 10 à 15 secondes. (Pourquoi ne pas réciter l'alphabet pendant que tu te laves les mains pour t'assurer que tu frottes assez longtemps?) Lave toutes les parties de tes mains pour enlever tous les microbes.



4. Rince bien tes mains sous l'eau courante.
5. Essuie tes mains avec un essuie-tout.
6. Ferme les robinets avec l'essuie-tout pour ne pas contaminer tes mains propres!



Les graphiques ont été réimprimés avec la permission de l'Institut canadien de la santé infantile.

S'il n'y a pas d'évier...utilise un nettoyant pour les mains qui n'exige pas d'eau ...puis frotte!