

Comme chaque année, le retour de l'hiver annonce aussi le retour des virus saisonniers (rhumes, gripes, bronchites, gastro-entérites, ...).

L'hygiène des mains est donc plus que nécessaire pour se protéger et protéger les autres.

### Quand se laver les mains ?

On ne se lave pas les mains uniquement lorsque celles-ci paraissent sales.

Il faut se laver les mains plusieurs fois par jour :

- \* Avant, pendant et après la préparation des aliments
- \* Avant de manger
- \* Après chaque sortie à l'extérieur
- \* Après être allé aux toilettes
- \* Après s'être mouché
- \* ... etc



### Pourquoi se laver les mains ?

Si nos mains nous sont bien souvent indispensables, ce sont elles aussi qui transportent et transmettent les microbes.

Ceux-ci étant invisibles à l'œil nu, il est nécessaire de se laver les mains plusieurs fois par jour.

Ce geste permet, d'une part, de limiter le risque de transmission des microbes (et donc d'éviter de tomber malade) et, d'autre part, de prévenir la contamination d'autres personnes ou d'objets manipulés.

### Conseil

Les solutions hydroalcooliques sont une bonne alternative pour se laver les mains si elles sont sèches et non souillées.

Pour une bonne utilisation, il faut frictionner la solution entre ses mains jusqu'à ce que celles-ci soient complètement sèches.