



## Prévenir les infections :

# Les 10 conseils d'hygiène les plus importants

Chaque jour, nous sommes confrontés à une multitude de virus et de bactéries. Quelques mesures d'hygiène très simples suffisent à prévenir les maladies infectieuses.

### 1. Se laver régulièrement les mains

- ▶ lorsque vous rentrez à la maison,
- ▶ avant et pendant la préparation des repas,
- ▶ avant les repas,
- ▶ après un passage aux toilettes,
- ▶ après s'être nettoyé le nez, après avoir toussé ou éternué,
- ▶ avant et après un contact avec une personne malade,
- ▶ après un contact avec des animaux.



### 3. Ne pas passer ses mains sur le visage

- ▶ Ne passez pas vos mains sur votre visage, votre nez ou vos yeux sans les avoir lavées.



### 2. Se laver minutieusement les mains

- ▶ mettez les mains sous l'eau courante,
- ▶ frottez de toutes parts avec le savon,
- ▶ laissez agir 20 à 30 secondes,
- ▶ rincez sous l'eau courante,
- ▶ séchez avec une serviette propre.

### 5. En cas de maladie, se tenir à l'écart

- ▶ Soignez-vous à la maison.
- ▶ Évitez tout contact physique tant que vous êtes contagieux.
- ▶ Restez dans une pièce à l'écart et utilisez, dans la mesure du possible, des toilettes séparées.
- ▶ Ne partagez pas les couverts et les serviettes.



### 4. Bien tousser et éternuer

- ▶ Lorsque vous tousssez ou éternuez, tenez-vous à l'écart ou éloignez-vous de votre entourage.
- ▶ Utilisez un mouchoir ou portez votre coude devant le nez ou la bouche.

### 6. Protéger les plaies

- ▶ Couvrez les plaies avec un pansement ou un bandage.



### 7. Veiller à la propreté à la maison

- ▶ Nettoyez en particulier la cuisine et la salle de bains avec les produits ménagers courants.
- ▶ Après utilisation, laissez sécher les chiffons et changez-les régulièrement.



### 9. Laver la vaisselle à chaud

- ▶ Nettoyez vaisselle et ustensiles à l'eau chaude avec un produit vaisselle ou bien au lave-vaisselle.
- ▶ Lavez les éponges et chiffons ainsi que les torchons, serviettes, gants de toilette, draps de lit et sous-vêtements à 60 °C minimum.



### 8. Traiter les aliments de manière hygiénique

- ▶ Conservez les aliments sensibles au frais.
- ▶ Évitez le contact entre les produits animaliers crus et les aliments consommés crus.
- ▶ Faites cuire la viande à 70 °C minimum.
- ▶ Lavez minutieusement les fruits et légumes.

### 10. Aérer régulièrement

- ▶ Aérez les pièces fermées plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.

