

SE LAVER LES MAINS EST LE GESTE LE PLUS SIMPLE ET LE PLUS EFFICACE POUR ÉVITER LA PROPAGATION DE LA PLUPART DES VIRUS, Y COMPRIS CELUI DE LA GRIPPE.

La grippe se transmet par les gouttelettes projetées dans l'air lorsqu'on tousse ou éternue et par les mains contaminées par le virus.

En vous lavant régulièrement les mains, vous vous débarrassez de toutes sortes de microbes que vous pouvez attraper au contact d'autres personnes, d'objets contaminés ou d'animaux.

Les mesures d'hygiène les plus simples peuvent vous protéger et protéger les autres contre les maladies infectieuses.

LAVEZ-VOUS LES MAINS APRÈS :

- ▶ être allé aux toilettes;
- ▶ avoir éternué, toussé ou jeté un mouchoir;
- ▶ avant et après avoir préparé ou manipulé des aliments, et avant de servir des aliments ou de manger.

COUVREZ-VOUS LE NEZ ET LA BOUCHE LORSQUE VOUS ÉTERNUEZ OU TOUSSEZ

- ▶ avec un papier-mouchoir (et jetez-le à la poubelle) ou faites-le avec votre manche, au coude ou à l'épaule **MAIS PAS AVEC VOS MAINS !**
- ▶ Évitez de vous toucher la bouche, le nez et les yeux avec les mains qui ne seraient pas propres.
- ▶ Demandez aux autres de faire la même chose.

JE ME LAVE LES MAINS



Ce dépliant s'adresse à tous les employés de l'agglomération de Montréal.

An English version is available at:
ville.montreal.qc.ca/csc

Adapté par la Ville de Montréal, en collaboration avec la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, à partir d'un dépliant de la Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie.

Disponible en version électronique à l'adresse suivante :
ville.montreal.qc.ca/csc

POUR ME
PROTÉGER
ET POUR
PROTÉGER
LES AUTRES

Montréal 

Montréal 

ÉTAPE 1 SAVEZ-VOUS SAVONNER ?

Mouiller les mains *



Ajouter de 3 à 5 ml de savon
ou solution antiseptique



Savonner paume à paume



ÉTAPE 2

Frotter la paume de la main droite
sur la surface dorsale de la main
gauche et vice-versa



Frotter paume à paume,
les doigts entrelacés



Frotter la face externe des doigts
dans la paume de la main opposée



ÉTAPE 3

Frotter les pouces avec
des mouvements rotatifs



Frotter le bout des doigts dans
la paume de la main opposée



Rincer et sécher à l'aide de
serviettes de papier. *



SOUVENEZ-VOUS

DE FERMER LES ROBINETS
AVEC LE PAPIER



DES RÉGIONS LES PLUS
SOUVENT OUBLIÉES LORS DU
LAVAGE DES MAINS



* Non nécessaire si utilisation d'une solution antiseptique sans eau.