



Publié sur *FMSB* (<https://www.fmsb.be>)

News > L'hygiène avant tout !

L'hygiène avant tout !

05/02/2020



En cette période les maladies sont fréquentes. Que faire pour les éviter? Commençons par une bonne hygiène!

Si vous ne voulez pas tomber malade, un seul conseil : gardez une bonne hygiène ! Voici quelques conseils pratiques.

- Lavez-vous les mains ! En effet, la plupart des microbes pathogènes sont transmis par les mains.

Voici comment bien se laver les mains :

1. Humidifiez vos mains avec de l'eau.
2. Prenez suffisamment de savon pour couvrir l'ensemble de vos mains.
3. Frottez le bout de vos doigts et chaque côté de vos mains.
4. Placez votre pouce sur votre main et faites un mouvement circulaire.
5. Répétez cette opération pour l'autre main. Rincez-vous les mains.
6. Séchez-vous soigneusement les mains.

Bien sûr, vous ne pouvez pas vous laver les mains à chaque instant de la journée. Cependant, il est recommandé de se laver les mains après avoir été aux toilettes, avant et après avoir mangé, lorsque vos mains sont sales, après avoir toussé ou éternué, etc.

- Éloignez-vous des personnes malades !
- Si vous éternuez, choisissez votre coude ou un mouchoir à la place de vos mains. Les éternuements sont le moyen le plus courant de propagation des virus. Si vous souhaitez utiliser vos mains quand même, n'oubliez pas de les laver après avoir éternué.
- Le masque de protection ne peut pas faire de miracles. Ils n'offrent pas une protection complète contre les virus ou les bactéries qui se propagent dans l'air. Ils peuvent aider à lutter contre la transmission des virus de la main à la bouche mais porter un masque longtemps et correctement n'est pas aisé. Il est donc préférable de se concentrer sur votre hygiène et notamment celle de vos mains.
- Une bonne santé est importante. Essayez de manger et de vivre sainement.

Plus d'infos ? Cliquez [ici](#) [1]

Links:

[1] <https://www.ubentingoedehanden.be/fr/hygiene-des-mains>