

Pour se protéger des virus et des bactéries

# Les 10 principaux conseils d'hygiène

1

## Se laver régulièrement les mains

- après chaque passage aux toilettes
- avant et après le repas
- après un contact avec des animaux
- en rentrant à la maison
- avant et après la préparation des repas
- après un lavage nasal, après avoir toussé ou éternué
- avant et après tout contact avec des personnes malades

2

## Se laver soigneusement les mains

- Rincer les mains à l'eau tiède
- Utiliser du savon
- Nettoyer soigneusement de tous les côtés
- Rincer soigneusement à l'eau
- Sécher

3

## Tenir les mains éloignées du visage

4

## Tousser et éternuer correctement

- Garder ses distances avec les autres
- Utiliser un mouchoir
- En l'absence de mouchoir, éternuer dans le coude
- Jeter immédiatement le mouchoir
- Se laver ensuite les mains

5

## Garder ses distances avec les autres

- Pas de contacts corporels étroits
- Ne pas partager d'objets personnels

6

## Couvrir les plaies

7

## Maintenir la maison propre

- Faire régulièrement le ménage
- Changer régulièrement les chiffons de nettoyage

8

## Traiter les aliments de manière hygiénique

- Conserver au réfrigérateur les aliments fragiles
- Éviter le contact avec un produit animal brut
- Cuire la viande à au moins 70°C
- Laver les fruits et les légumes

9

## Laver la vaisselle et le linge à haute température

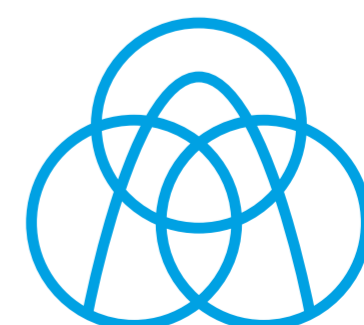
- à 60°C au moins

10

## Aérer plusieurs fois par jour pendant quelques minutes



osh  
because we care



thyssenkrupp