

# Frotte le savon, le temps d'une chanson et les microbes s'en vont!

**1** Ouvrir le robinet

**2** Bien mouiller ses mains

**3** S'enduire les mains de savon

**4** Frotter les paumes des mains, frotter le dos des mains

**5** Entrelacer les doigts

**6** Bien nettoyer le bout des doigts

**7** Bien nettoyer les poignets

**8** Rincer

**9** Sécher

**10** Fermer le robinet

Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière

Affiche réalisée par la Direction de santé publique de Lanaudière

Pour être efficace, le lavage des mains doit durer 15 secondes.

Un truc? Chantez cette chanson sur l'air de «À la Claire Fontaine...»



À la claire fontaine, m'en allant promener, j'ai trouvé l'eau si belle, mes mains j'y ai lavées.  
Ah! que c'est l'un d'être propre, jamais je ne l'oublierai.

## Quand se laver les mains ?

	Avant	Après
Arriver à la maison ou à la garderie		✓
Préparer les aliments	✓	✓
Manger	✓	✓
Aller à la toilette ou aider un enfant à y aller		✓
Changer une couche		✓
Se moucher ou moucher un enfant		✓
Préparer ou administrer un médicament	✓	✓
Tousser ou éternuer		✓
Toucher un animal		✓
Toucher une surface sale ou du matériel souillé		✓
Jouer dehors		✓