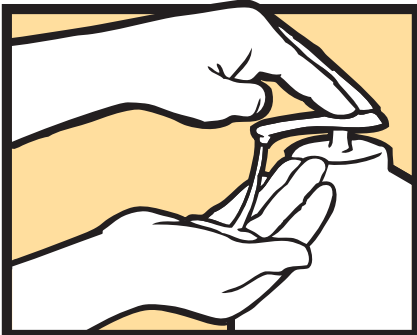


Lavage des mains à l'eau et au savon

Protégez-vous et protégez les autres contre la grippe

*Les virus peuvent survivre jusqu'à 2 jours sur une surface dure, et jusqu'à 5 minutes sur les mains.
Lavez-vous souvent les mains pour protéger votre propre santé et celle des autres.*



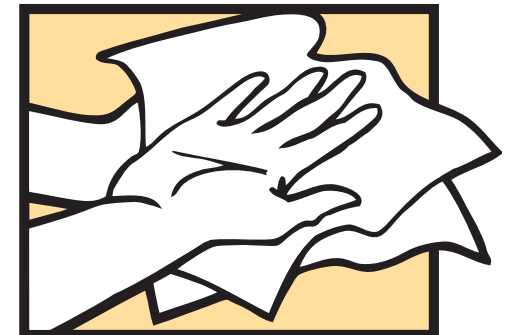
1 **Enlevez vos bijoux.**
Mouillez-vous les mains à l'eau modérément chaude, versez-vous du savon dans la paume et frottez-vous les mains l'une contre l'autre pour faire mousser le savon.



2 **Couvrez bien de mousse toutes les surfaces et frottez bien le bout des doigts contre la paume** pour nettoyer sous les ongles.



3 **Rincez bien les mains** sous le robinet à l'eau modérément chaude.



4 **Essuyez-vous les mains avec une serviette à usage unique**, puis servez-vous de la serviette pour fermer le robinet.

Le lavage des mains devrait durer au moins 10 à 20 secondes. Pour aider les enfants, récitez les premières lettres de l'alphabet ou chantez une comptine.

Pour en savoir plus, visitez
www.health.gov.bc.ca/pho/influenza.html