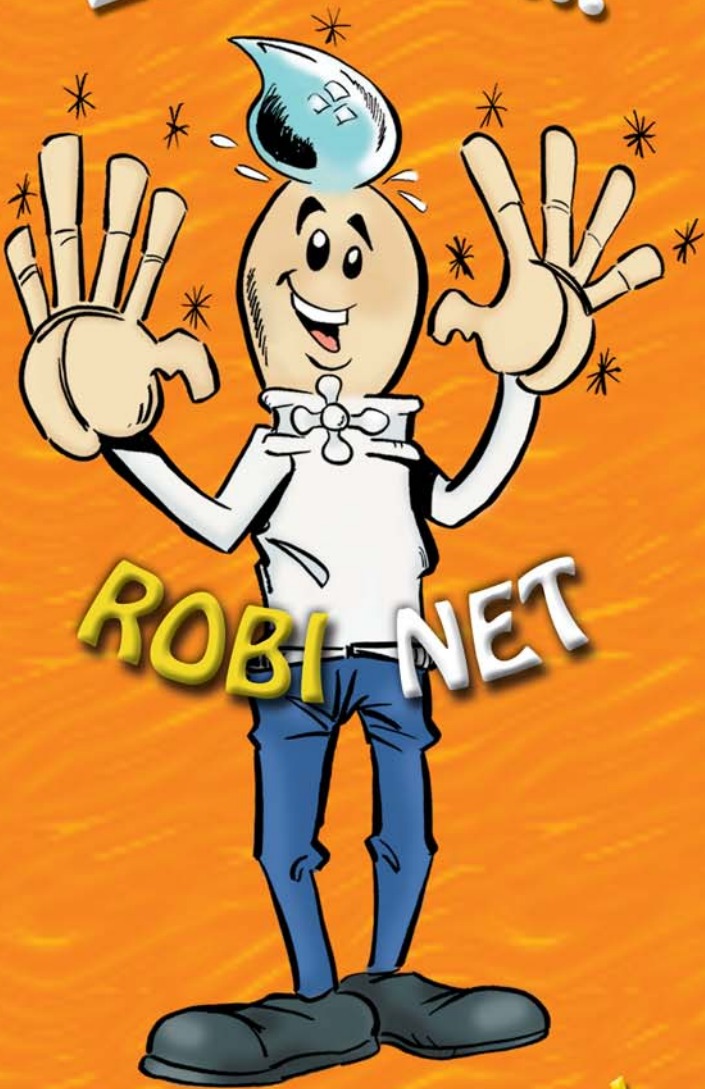


La santé...



ROBI NET

en un tour de main!

Québec 



POURQUOI se laver les mains?

- ⊙ Pour éviter les contaminations croisées et empêcher ainsi les toxi-infections alimentaires;
- ⊙ Pour prévenir la transmission des maladies contagieuses;
- ⊙ Pour acquérir de saines habitudes de vie et les intégrer dans nos activités quotidiennes, et ce, quel que soit notre âge.

QUAND se laver les mains?

Il faut se laver les mains avec du savon avant de manipuler les aliments, mais aussi chaque fois qu'il y a un risque de contamination, par exemple :

- ⊙ après avoir manipulé des viandes crues;
- ⊙ après avoir éternué ou s'être mouché;
- ⊙ après avoir touché à un animal;
- ⊙ après être allé aux toilettes;
- ⊙ après avoir fumé.



1 • mouiller



2 • savonner

PETITS TRUCS...

Un lavage des mains efficace dure au moins 20 secondes. Vous pouvez chanter à deux reprises *Frère Jacques* pour vous guider.

N'oubliez pas de bien nettoyer toutes les parties des mains : les jointures, les ongles et entre les doigts. Les bactéries aiment s'y cacher et espèrent se faire oublier!

Enlevez vos bagues, s'il y a lieu, car des bactéries peuvent s'y trouver.



3 • frotter



4 • nettoyer les ongles



5 • rincer



6 • sécher



**Pour joindre le CENTRE QUÉBÉCOIS
D'INSPECTION DES ALIMENTS
ET DE SANTÉ ANIMALE :**

1 800 463-5023

Courriel :

DGA@mapaq.gouv.qc.ca

Site Internet :

www.mapaq.gouv.qc.ca

07-0067

**Agriculture, Pêcheries
et Alimentation**

Québec 