

Nettoyage des surfaces

Le nettoyage à l'eau et au savon élimine la poussière et la plupart des microbes. La désinfection constitue une mesure de sécurité supplémentaire.



DIRECTIONS HYGIENE PERSONNELLES

Aliments

Se laver les mains avant et après la préparation des repas. Bien laver les fruits et légumes consommés crus.



Comment nettoyons nous les mains?



Poignez bien les mains à grande eau.



Appliquez le savon sur toutes les parties des mains, entre les doigts et sous les ongles.



Frottez vos mains en insistant sur les points ci-dessus pendant au moins 20 secondes.



Rincez-vous très bien les mains à l'eau courante.



Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette jetable ou d'un sèche-mains.



Évitez de fermer la fontaine avec vos mains. Utilisez une serviette en papier.

**MÉDECINS
DU MONDE**



www.mdmgreece.gr

Hygiène respiratoire

En cas d'éternuement ou de toux, couvrez votre nez ou votre bouche avec un mouchoir en papier ou avec votre manche.



✘ Faute

✘ Faute

✔ Correct

Utilisation correcte du masque

Placez le masque de manière à ce qu'il recouvre la bouche et le nez.



Hygiène buccale

Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant au moins deux minutes et consultez votre dentiste une à deux fois par an pour un contrôle préventif.



Utilisez une petite quantité de dentifrice.



Commencez par la face externe des dents.



Effectuez des mouvements circulaires doux.



Brossez la face interne des dents.



Brossez toutes les surfaces des dents.



Brossez doucement la langue



Rincez-vous la bouche avec beaucoup d'eau.



Vos dents sont désormais propres

CONSIGNES D'UTILISATION

- ✔ Utilisez uniquement votre propre brosse à dents.
- ✔ Après le brossage, rincez soigneusement la brosse à dents.
- ✔ Laissez-la sécher en la plaçant à la verticale.
- ✔ Ne la laissez pas entrer en contact avec d'autres brosses à dents.
- ✔ Changez de brosse à dents tous les 3-4 mois.