

Mesures nécessaires d'hygiène

1. Se laver systématiquement les mains avec un savon liquide ou une solution hydro-alcoolique en comptant, à chaque lavage, de 1 à 30.
Il est à noter que la solution ne remplace pas le lavage au savon .
2. Utiliser pour se sécher une serviette sèche ou en papier (parce que la serviette humide constitue un véritable bouillon de culture) et jeter la serviette en papier à la poubelle.
3. Se brosser les ongles et ne pas mettre de vernis. Ce sont des réservoirs viraux susceptibles de résister au lavage.
4. Nettoyer les objets exposés aux microbes dans la journée : téléphones, portables, mobiles, clavier, souris, lunettes ...
5. Nettoyer systématiquement son bureau et avoir un sac de déchets à jeter en fin de journée.
6. Éviter de serrer la main, de faire la bise.
7. Éviter de partager gourde, bouteille, tartine ...
8. Se couvrir le nez et la bouche en toussant ou en éternuant avec son bras ou un mouchoir en papier qu'on jette dans la poubelle fermée par un couvercle et se laver les mains.
9. Se laver les mains à la solution hydro-alcoolique à chaque fois qu'on se mouche.