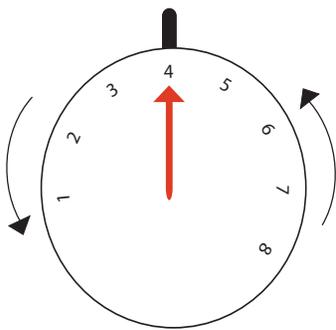


- Lavez vos planches à découper, vos plats et vos plans de travail à l'eau chaude savonneuse ou à l'eau de Javel après les avoir utilisés.
- Coupez les légumes et les viandes sur des planches à découper différentes.
- Utilisez des planches à découper en plastique plutôt qu'en bois où les bactéries ont plus de mal à se dissimuler.
- Utilisez un essuie-tout au lieu d'un chiffon pour nettoyer après toute préparation alimentaire.
- Ne mettez pas de viande cuite sur une assiette ou une surface ayant été en contact avec de la viande crue.
- Conservez toujours le lait frais au réfrigérateur.
- Ne recongelez jamais de la viande décongelée.
- Ne conservez pas d'aliments dans une boîte de conserve ouverte.
- Conservez la température de votre réfrigérateur sur moyen pour protéger vos aliments.



« Préservez vos aliments en conservant votre réfrigérateur froid »

Pour de plus amples informations sur la sécurité et l'hygiène alimentaires, veuillez consulter les sites Web :

www.cdc.gov/cleanhands

www.cdc.gov/foodsafety



Les informations pour cette brochure ont été adaptées des documents développés par :

*European Union Risk Analysis
Information Network*

Media Materials Clearinghouse

Centers for Disease Control

Cette brochure a été développée grâce au financement du Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

COORDONNÉES DE CONTACT :

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036 USA

Téléphone : 202 • 347 • 3507

Fax : 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Hygiène personnelle
et de l'habitation
Personal and Home Hygiene
(French)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

METTEZ FIN À LA PROPAGATION DES MICROBES — LAVEZ-VOUS LES MAINS

Se laver les mains est le meilleur moyen de prévenir les maladies telles que les rhumes et la grippe. Les microbes peuvent facilement se propager d'une personne à une autre par le contact. Utiliser un savon « antibactérien » ou « désodorisant » est le meilleur moyen d'éliminer les microbes qui propagent la maladie.

UN CORPS PROPRE VOUS MAINTIENT EN BONNE SANTÉ

Prendre un bain avec un savon désodorisant ou antibactérien permet d'éliminer les microbes causant l'odeur corporelle.

Mettez des vêtements et sous-vêtements propres après avoir lavé votre corps.

Lavez vos cheveux deux fois par semaine avec un « shampooing » qui prévient la desquamation de la peau de votre cuir chevelu. Les « après-shampooings » peuvent empêcher vos cheveux de devenir trop secs après lavage. Différents types de cheveux requièrent différents shampooings et après-shampooings. Demandez conseil à vos amis et à votre famille.

Le shampooing que vous achetez en magasin ne peut pas éliminer les poux. Si vous avez des poux, vous devez vous rendre chez votre médecin pour obtenir un shampooing spécial.

APPRENEZ À VOS ENFANTS ET À VOTRE FAMILLE QUAND SE LAYER LES MAINS AU SAVON

1. Avant de manger, de faire la cuisine et de toucher des aliments.
2. Après avoir utilisé les toilettes.
3. Après avoir nettoyé un enfant ou changé une couche.
4. Apprenez à vos enfants et à votre famille comment se laver correctement les mains.

APPRENEZ À VOS ENFANTS ET À VOTRE FAMILLE COMMENT SE LAYER CORRECTEMENT LES MAINS

1. Mouillez vos mains sous l'eau chaude.
2. Frottez vos mains au savon pendant 45 secondes.
3. Lavez soigneusement entre vos doigts et sous vos ongles.
4. Rincez à l'eau courante et séchez à l'aide d'un essuie-tout ou d'un chiffon propre.
5. Les microbes pouvant se dissimuler sous vos ongles, veillez à couper vos ongles courts.

Un déodorant s'applique sous les dessous de bras pour réduire l'odeur corporelle. Les déodorants existent sous forme de liquide, de gel ou de vaporisateur. Les hommes

et les femmes peuvent s'en servir. Il est recommandé de vous coiffer si vous êtes à l'école ou au travail.

DU LINGE PROPRE MAINTIENT LES MICROBES À DISTANCE

Laver vos vêtements et votre literie avec un détergent à lessive une fois par semaine prévient les éruptions cutanées.

UNE MAISON PROPRE MAINTIENT LES MICROBES À DISTANCE

Les insectes et les souris propagent les microbes. Veillez à balayer souvent votre cuisine et à nettoyer les sols au savon et à l'eau de Javel.

UNE CUISINE PROPRE PRÉVIENT LES MALADIES

Les microbes alimentaires se trouvent souvent dans le lait, les œufs, la volaille, le porc, le bœuf et le poisson. Ils sont extrêmement nocifs et peuvent même entraîner la mort chez les enfants. Pour éviter les microbes alimentaires, suivez les règles générales suivantes.

