

COUPE DU  
MONDE  
**2026**

# Hygiène des Mains

## Protégez-vous et Protégez Les Autres

### Comment Bien se Laver les Mains:

- 1** Mouillez vos mains avec de l'eau propre et courante.
- 2** Appliquez suffisamment de savon pour couvrir toute la surface des mains, puis faites mousser pendant au moins 20 secondes.
- 3** Frottez les paumes, le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles.
- 4** Rincez vos mains à l'eau courante.
- 5** Séchez vos mains avec une serviette propre ou laissez-les sécher à l'air libre.

### Pourquoi C'est Important

Des millions de personnes du monde entier vont voyager. Garder nos mains propres aide à prévenir la propagation de:

- COVID-19
- La grippe
- Les gastro-entérites
- Les rhumes courants
- Les infections cutanées



**RESTEZ PRÊT POUR LE JOUR DU MATCH. RESTEZ EN BONNE SANTÉ.**

Se laver les mains est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces pour rester en bonne santé pendant la Coupe du monde.