

One of the best ways  
to reduce the spread  
of germs is to

# WASH YOUR HANDS

- before and after handling food
- after using the toilet
- after sneezing, coughing or blowing your nose
- whenever they're dirty



Une des choses les plus  
importantes à faire pour  
éviter la propagation des  
bactéries est de

# TOUJOURS VOUS LAVER LES MAINS

- avant de manipuler la nourriture et après l'avoir fait
- après avoir utilisé les toilettes
- après avoir éternué, toussé ou après vous être mouché
- quand vos mains sont sales