



Bruxelles, mars 2020

Chers parents,

Les événements que nous vivons pour le moment sont, pour la plupart d'entre nous, sans précédent. Jamais nous n'avons été aussi massivement confrontés simultanément à un phénomène mondial de cette ampleur. Les mesures sont impressionnantes mais ne doivent pas nous faire oublier que la responsabilité individuelle est la clé de la réussite. La situation doit être accompagnée avec le plus grand sérieux.

Cette crise du Covid-19 remet en question nos habitudes, notre vie familiale et nous interroge sur la notion de solidarité.

Ce document, réalisé par les psychologues des quatre écoles européennes de Bruxelles, a pour objectif de vous aider à répondre à certains questionnements de vos enfants et à vous proposer des recommandations concrètes.

N'oubliez pas : les psychologues des Ecoles Européennes restent à votre disposition dans les limites des mesures mises en place par les autorités pour vous soutenir, partager leurs idées et ressources, répondre à vos questions et soutenir les élèves, les parents et le personnel scolaire qui en exprimeraient le besoin. Des modalités spécifiques sont mises en place dans chaque établissement : au minimum, nous consultons les emails et proposons le plus souvent d'autres modes de communication qui vous seront spécifiés par votre interlocutrice.

**Les psychologues des Ecoles Européennes de Bruxelles**

## 1 / Des enfants et des ados en questionnement

→ *Comme pour tout événement médiatique et imprévisible, mieux vaut accompagner, expliquer sans mensonge et sans attendre que l'enfant ou l'adolescent soit angoissé.*

À la suite des récents événements de l'actualité, vous avez peut-être déjà été ou allez être confrontés aux nombreuses interrogations des enfants. Voici quelques recommandations qui vous permettront de formuler aux mieux vos réponses.

Dans un premier temps, il est important de reconnaître face aux enfants que la situation est particulière. Les reportages à la télévision, les réseaux sociaux, les précautions prises à l'école puis les fermetures d'écoles et de lieux de rassemblement, les parents qui s'inquiètent... L'enfant ressent l'angoisse et l'inquiétude générale liées à l'épidémie du Covid-19. D'où l'importance de le rassurer et de lui expliquer la situation.

### **Comment leur parler du virus ?**

**Expliquer avec des mots simples.** Choisir des mots simples, en fonction de son âge et de sa maturité. Surtout que l'on risque d'entendre parler de ce virus pendant encore un certain temps... On peut donc commencer par dire qu'une nouvelle maladie est apparue dans le monde en décrivant les symptômes pour que l'enfant puisse alerter un adulte s'il les ressent.

Il faut rester positif dans le discours, c'est un virus agresseur, mais la plupart des gens n'en meurent pas. Tout en insistant sur le fait que des scientifiques, des médecins cherchent à trouver une solution, un vaccin. « *Si maman ou toi on tombe malade, on s'occupera bien de nous* ». « *Notre pays a un bon système de santé, il n'y a pas de raison de s'inquiéter* ».

Il est également conseillé de se baser sur ce que votre enfant et votre adolescent a compris, de lui demander ce qu'il a entendu à l'école. Il est primordial de corriger quand il y a des fausses informations, de rassurer quand l'anxiété est importante, mais aussi de répondre à toutes les questions.... Et d'oser dire qu'on ne sait pas...

Avec les plus grands, tentez de regarder ou d'écouter les médias officiels ensemble et d'en discuter avec eux, raisonnablement. Parlez de leur ressenti de la situation, de leur perception et compréhension des mesures, etc.

**Tenir compte de l'âge de l'enfant.** Nous vous conseillons de parler de la situation seulement aux enfants en âge d'être scolarisés (à partir de 3 ans), puisqu'ils *ont déjà entendu* parler de l'épidémie à l'école, avec leurs amis, etc. Pour les enfants en bas âge, pensez simplement à appliquer les mesures de prévention (laver les mains, se moucher, etc.) en expliquant qu'elles le protégeront des maladies.

**Dire la vérité.** Les enfants captent beaucoup plus de choses que ce qu'on peut imaginer. Ils voient les journaux télévisés, entendent les autres enfants parler dans la cour de récréation et les discussions de leurs parents. Vous êtes une personne clé pour vos enfants ; être honnête nourrit la relation de confiance que vous construisez avec eux, présente et future.

**Freiner les « fake news ».** Toutes sortes d'informations circulent dans les cours de récréation, comme sur les réseaux sociaux. Votre enfant a sûrement dû entendre des histoires étranges sur le coronavirus, et s'interroge ; il est utile de l'aider à apprendre à démêler le vrai du faux.

**Expliquer de manière rationnelle et donner du sens à ce qu'on met en place.** Aider votre enfant à prendre de la distance, au lieu de créer ou accentuer l'angoisse de chacun. Le virus menace en particulier les personnes âgées et les personnes déjà affaiblies (par exemple avec une autre maladie). Il n'y a donc pas de danger immédiat pour notre propre santé, tant que nous respectons les mesures de prévention.

Si couper les sources continues d'informations peut être utile, rappelons-nous toutefois que se tenir personnellement informé régulièrement est très important pour ajuster ses comportements. Les recherches des professionnels nous permettront d'adapter notre vie de famille aux mesures prises et de bien comprendre les enjeux et les raisons pour lesquelles ces mesures sont tantôt proposées, tantôt encouragées, tantôt imposées ; cela vous donnera également des outils pour mieux répondre aux interrogations de vos enfants.

## 2/ Limiter l'angoisse : parler d'autre chose ; s'occuper !

→ *Les parents doivent garder la tête froide (au moins devant leur enfant). En effet, les enfants se construisent par mimétisme et sont des éponges à émotion. Ne pas en discuter tout le temps, ne pas écouter les informations tout le temps.*

Nous conseillons de couper les chaînes d'informations en continu qui augmentent le niveau d'angoisse. La maison doit être un lieu sûr et rassurant pour l'enfant, d'autant plus que le risque de rencontrer le virus à la maison est plus faible qu'à l'extérieur.

D'habitude, les psychologues rappellent qu'il faut apprendre aux enfants à s'ennuyer, à ne rien faire et laisser se déployer leur imagination. Mais aujourd'hui, certains peuvent avoir, plus que d'autres, des pensées angoissantes. Aussi, dans ce contexte particulier et pour éviter que votre enfant développe une trop grande anxiété, aidez-le à se concentrer sur des choses concrètes. Plus un enfant sera occupé, moins il sera inquiet de la situation. D'où l'importance de maintenir le lien avec votre enfant de façon régulière.

Veillez à l'occupation des enfants dans un lieu confiné risque d'être un défi. Pensez à être solidaires : échangez vos idées, partagez vos ressources avec vos amis et d'autres parents de la classe. La créativité n'a pas de limite. Activités individuelles ou collectives (familiales), les exemples ne manquent pas sur le Net. La cuisine, le bricolage, le jardinage (si vous avez un jardin), quel que soit l'âge des enfants, ce sont des occupations particulièrement adaptées.

### 3/ Rappeler les règles d'hygiène et les comportements les plus adaptés

→ *L'effet papillon... C'est l'occasion de rappeler les raisons pour lesquelles l'hygiène est importante.*

N'oubliez pas de montrer l'exemple et d'appliquer ce que vous demandez à vos enfants et vos adolescents. Vous pouvez par exemple mettre en place des rituels, des habitudes autour de ces gestes, en plus des nécessités individuelles (après s'être mouché, par exemple).

Tous ces gestes s'inscrivent dans un contexte particulier : il peut être intéressant de faire le lien avec eux entre « mes propres gestes » et les conséquences pour les autres autour de moi / les autres que je ne connais pas / les travailleurs en soin de santé et autres services de première ligne.

*Rappel des mesures d'hygiène en fin de document.*

### 4/ Ecole à domicile : structurer sa journée

→ *Structurer la vie et la journée de votre enfant va être déterminant.*

Outre l'importance de les mettre au travail, cette structure proposée va agir comme élément rassurant et contenir angoisses et questionnements suscités par cette situation singulière. Proposer une structure aux enfants, c'est également rappeler que ce n'est pas les vacances.

Pour chaque niveau de scolarité (maternelle, primaire et secondaire), des consignes ont été données aux enseignants, aux élèves et aux familles pour assurer la continuité des apprentissages.

Ce confinement est une opportunité exceptionnelle pour voir et revoir l'organisation familiale. Décidez d'avance ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas. Ensuite, votre présence fera la différence : du temps de qualité, du temps de présence émotionnelle, du temps de disponibilité. Etre attentif à la façon dont vos enfants vont vivre et « subir » cette crise du Covid est particulièrement important.

Concrètement, pour structurer la journée de l'enfant, pensez aux points suivants :

- Sommeil (et horaires), hygiène, alimentation
- Travail scolaire, pauses, devoirs
- Loisirs, jeux, lecture
- Temps d'écran, types d'activités sur les écrans, smartphones
- Aide à la vie familiale, participation aux tâches
- Activités physiques
- Temps individuel versus temps en famille, discussions
- Moment de lien privilégié parent/enfant (lecture d'histoire, discussion...),

Veillez à évaluer avec votre enfant comment ça se passe et ajustez au fur et à mesure ce qui peut l'être.

## 5/ Peurs, inquiétudes, angoisses ? comment aider votre entourage.

→ Il n'y a pas d'âge pour avoir peur. Les enfants comme les ados et les adultes peuvent à tout moment développer des peurs, des craintes spécifiques ou une anxiété plus diffuse et généralisée.

Pas de panique ! Tout cela est transitoire et vous pouvez aider votre enfant ou toute personne autour de vous, à y faire face.

Rappelez-vous que la peur ne doit pas nous faire peur ! Elle est parfois utile : elle nous aide à prendre les bonnes décisions, à être vigilant et à agir de façon intelligente. Utilisez-la dans ce qu'elle a de meilleur.

### ***Agir de façon préventive***

Le contexte actuel est propice à constater que les enfants développent des peurs ou de l'anxiété.

De façon préventive, vous contribuerez certainement à leur apaisement en :

- Diminuant la confrontation aux informations,
- Mettant des mots justes et proportionnés sur la situation ET sur leurs possibles ressentis,
- Les maintenant occupés à des activités,
- Utilisant cette opportunité pour développer de nouvelles formes de créativité et de manière d'être ensemble,
- Proposant des techniques qui ont montré toute leur efficacité : relaxation, mindfulness.

### ***Enjeux scolaires et avenir de votre enfant***

Il est essentiel de rappeler que nos élèves, surtout en secondaire, expriment souvent une certaine forme de pression familiale autour des résultats scolaires et de leur avenir. La fermeture de l'école viendra inévitablement questionner le parcours scolaire des élèves. Et en conséquence, accroître les risques de paniquer plus que nécessaire.

Votre posture à cet égard sera déterminante : soyons raisonnables, tous ensemble. Ayons confiance en l'école qui prend déjà toutes les mesures possibles pour limiter les dommages collatéraux liés à cette crise. La seule priorité qui compte aujourd'hui est de maintenir toute votre famille en bonne santé.

Bien entendu, être raisonnable ne veut pas dire mettre la scolarité de côté : maintenir son enfant au travail est important, comme nous l'avons déjà souligné.

## **Que faire en cas de crise de panique ou manifestation d'angoisse ?**

→ *Pas de panique, en aidant votre enfant à **bien respirer**, vous parviendrez certainement à le faire sortir de sa crise.*

Vos mots rassurants, apaisants sont importants. Progressivement, changer le focus de leur attention va permettre de les aider à penser à autre chose... vous sentirez le moment de leur proposer de faire quelque chose avec vous, puis seul (une activité très concrète : aller cuisiner, mettre la table, plier le linge, aider leur fratrie, faire un puzzle, construire quelque chose...). Des mots apaisants et des conseils rassurants sont importants pour vos enfants.

Restez en contact avec votre environnement pour maintenir une certaine forme de normalité. A partir d'un certain âge, utilisez autant que possible les communications à distance (téléphone) et en ligne (skype) pour rester près de vos proches. De façon générale et en cas d'anxiété, les amis de votre enfant et autres membres de la famille sont également des ressources importantes pour les apaiser. N'hésitez pas à demander l'aide de ces personnes pour parler à votre enfant. On minimise souvent leur rôle comme personnes ressources.

*Ressources et contacts disponibles si les crises perdurent ou si vous êtes inquiets de l'inquiétude de votre enfant : voir en fin de document (annexes)*

## **6/ Sensibiliser au rôle de chacun pour stopper la propagation du virus**

Chacun de nous, chacun de nos enfants à un rôle crucial à jouer.

En tant que personnel dans le domaine de l'éducation, notre rôle est aussi de rappeler l'urgence d'une mobilisation collective et immédiate de chacun. A cet égard, les parents ont un rôle fondamental à jouer auprès de leurs enfants, en particulier les ados et jeunes adultes.

# PARENTS, PRENEZ AUSSI BIEN SOIN DE VOUS !

*Comme dans les avions, on nous demande de mettre le masque avant d'aider l'enfant ou une autre personne ; il est également important que nous prenions soin de nous afin d'être disponible pour nos enfants.*

## Tenez-vous informé...

... mais évitez d'écouter / lire compulsivement les nouvelles. Vous nourrissez votre anxiété. S'informer régulièrement 2 à 3 fois par jour devrait vous tenir informé de l'évolution de la situation. Si vous avez peur de manquer quelque chose de crucial, vous pouvez organiser un cercle de contacts avec des amis en cas de « questions urgentes ». De cette façon, vous et vos amis évitez de consulter constamment les nouvelles.

## Restez en contact avec votre réseau social

S'isoler n'est jamais une bonne solution! L'échange et les discussions de soutien vous donneront un sentiment de communauté et d'être entouré pour traverser des moments difficiles. Soyez conscient que la recherche compulsive **de réconfort** ne vous soulage que pendant un court instant et crée un besoin de plus de réconfort.

## Soyez conscient de votre pensée catastrophique

Nous avons tendance à construire dans nos esprits des scénarios concernant des événements inquiétants... et ce sont généralement les pires scénarios possibles. Contrairement à ce qu'on pense, cette façon de fonctionner ne nous «prépare» pas à tout l'éventualité... mais induit plutôt plus de peur. Restez fidèle à une source fiable d'informations et de faits. Essayez de rationaliser vos pensées catastrophiques: contrer les idées anxiogènes de votre esprit avec plus de contenu terre à terre et factuel.

## Nous vous déconseillons vivement de vérifier des symptômes sur Google

Le Dr Google n'est pas et ne sera jamais votre ami et certainement pas votre médecin! Vous disposez d'informations pertinentes sur les symptômes du coronavirus:

EN <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms.pdf>

FR <https://www.info-coronavirus.be/fr>

**Souvenez-vous : évitez d'aller directement chez le médecin / l'hôpital - appelez d'abord votre médecin**

## Soyez gentil avec vous-même

Après tout, la situation que nous vivons maintenant ne ressemble à aucune autre dans notre expérience de vie. Naturellement, nous nous soucions de nos enfants, de nos proches et de nous-mêmes. Il est important de garder à l'esprit que **ressentir l'anxiété et la peur est une réaction naturelle face à l'inconnu**. Il ne sert à rien de nier la gravité de la situation ni de vous mettre dans un état de panique.

**Si nécessaire, cherchez une aide professionnelle** : remarquez si vous êtes submergé par des sentiments d'anxiété, de peur et que ceux-ci perturbent votre vie ou votre sommeil. Des psychologues restent disponibles au téléphone. Les psychologues des écoles européennes peuvent vous aider et si nécessaire, vous orienter vers d'autres confrères.

Restez sur les faits et respirez!

## *En résumé*

Les psychologues des Ecoles Européennes restent à votre disposition dans les limites des mesures mises en place par les autorités pour vous soutenir, partager leurs idées et ressources, répondre à vos questions et soutenir les élèves qui en exprimeraient le besoin.

- La peur ne doit pas nous faire peur !
- En tant qu'adulte, veillez à rester informés de la situation et des mesures les plus utiles pour pouvoir les communiquer à vos enfants, de façon adaptée à leur âge et à leur état émotionnel.
- Montrez-vous disponible, quel que soit l'âge de vos enfants : répondre aux questions, activités familiales à la maison ; déconnectez-vous et soyez là pour pouvoir sentir au plus près comment ils vont et y répondre au mieux.
- Offrez d'autres sujets de conversation et occupations.
- Aidez vos enfants à structurer leur journée .
- Maintenez du lien social (par téléphone, skype ou autre) avec les amis et familles.
- Des services, des personnes ressources restent disponibles, soyez imaginatifs : faire appel (au téléphone) à des amis ou à votre famille pour un conseil, apaiser vos propres angoisses ou parler à vos enfants est toujours possible. N'utilisez les services de santé que si c'est vraiment nécessaire. Ne vous y rendez jamais sans leur avoir préalablement téléphoné.
- Rappelez-vous qu'aucun expert ne connaît votre enfant mieux que vous : vous trouverez mieux que quiconque les mots justes pour les aider à traverser cette situation particulière.
- N'oubliez pas : la priorité aujourd'hui est de collaborer tous ensemble pour freiner ce virus et offrir un encadrement permettant à chacun de se sentir suffisamment serein et apaisé.



## ANNEXES – RESSOURCES ET CONTACTS UTILES

- **Site officiel du Service Public Fédéral (Belgique):** <https://www.info-coronavirus.be/fr/>
- **Site référent d'experts scientifiques:** <https://www.sciensano.be/fr>
- **Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools:**  
[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4)

### ***Pour communiquer avec les enfants***

Nous vous conseillons vivement de consulter ces outils avant de les utiliser avec vos enfants pour voir s'ils leur sont adaptés :

- <https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus,101199> (français)
- <https://www.1jour1actu.com/monde/coronavirus-mieux-comprendre-pour-mieux-se-proteger> (français)
- <https://www.1jour1actu.com/info-animee/cest-quoi-le-coronavirus-venu-de-chine> (français)
- <http://theconversation.com/how-to-talk-to-your-kids-about-covid-19-133576> (anglais)
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html> (anglais)
- <https://www.unicef.org> (plusieurs langues)
- [https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?fbclid=IwAR2Q1LI0rfI0KIZ6yseEvc7L7D\\_ynq1ig3l05gU-OA-cNLnC2oiSnJ8iOrU](https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?fbclid=IwAR2Q1LI0rfI0KIZ6yseEvc7L7D_ynq1ig3l05gU-OA-cNLnC2oiSnJ8iOrU) (anglais)

### ***Stress et anxiété : que faire en cas de crise de panique ou manifestation d'angoisse ?***

- <https://adaa.org/tips> (plusieurs langues)
- <https://childmind.org/article/what-to-do-and-not-do-when-children-are-anxious/> (anglais)
- <https://www.psychom.net/help-kids-with-anxiety> (anglais)
- <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/ways-relieve-stress/> (anglais)
- <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1662788/coronavirus-covid-19-pandemie-anxiete-enfants-psychologue> (français)

Si la crise perdure, n'hésitez pas à contacter par téléphone des services spécialisés et/ou les membres de ces équipes. Ils pourront certainement vous apporter des conseils apaisant, sans obligatoirement reconstruire l'enfant. Veillez s'il vous plaît à ne pas les surcharger pour des situations mineures.

- Votre médecin généraliste
- Centre de Gestion de l'Anxiété et du Stress : <https://www.cgas.be/contact>
- Centre « stress-anxiété » : <https://stress-anxiete.be/vos-experts/>
- CHU Brugmann Clinique du stress : 02/477.27.76
- <https://www.iris-hopitaux.be/index.php?page=hopitaux-bruxelles&lg=fr&service=Clinique+du+stress&hopital=all>
- Service des urgences : unité de crise et d'urgences psychiatriques St Luc : 02/764 21 21

# Gérer le stress durant COVID-19

**CROIX-ROUGE** de Belgique 



**C'est normal** de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



**Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.**

Tenez-vous informés et à jour; utilisez des sources d'info de confiance comme les autorités publiques ainsi que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



**Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !**

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



**Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.**

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



**Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.**

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



**Gérez sainement toutes vos émotions.**

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

Source: OMS

# RÉDUIRE LES RISQUES DE CONTAGION LIÉS AU 2019-nCoV

## BONNES PRATIQUES ET RECOMMANDATIONS

### LE 2019-nCoV, C'EST QUOI ?

Le 2019-nCoV est un coronavirus. Les coronavirus forment une vaste famille de virus présents chez l'être humain et chez l'animal. Ceux qui touchent l'être humain peuvent entraîner des manifestations diverses allant du simple rhume à des maladies plus graves.\* Il est apparu en Chine en décembre 2019.



### TRANSMISSION

Le virus se propage principalement par contact avec une personne infectée par le biais de gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne tousse ou éternue.

La période d'incubation s'étend de 1 à 14 jours.\*

### SYMPTÔMES\*

- Troubles respiratoires
- Fièvre
- Toux
- Essoufflement
- Fatigue



### PRÉVENTION

Afin de réduire les risques de contamination :

- Je me lave les mains régulièrement avec du savon ou une solution hydroalcoolique
- J'évite de toucher mon visage (yeux, bouche, nez)
- Si je tousse, j'utilise un mouchoir à usage unique ou le creux de mon coude
- Si j'éternue, j'utilise un mouchoir à usage unique et le jette dans une poubelle
- Je glisse dans mon cartable un petit flacon de solution hydroalcoolique
- Je limite les contacts physiques avec les autres



### REPAS

- Je me lave les mains avant chaque repas
- Je ne partage pas mon repas ou mon sandwich
- Je ne partage pas mes couverts ou ma gourde

### COURTOISIE

J'évite les baisers, accolades et poignées de mains pour saluer les autres.



### VIGILANCE


Si des symptômes tels que de la fièvre, de la toux ou des troubles respiratoires apparaissent, je garde mon calme et ne panique pas. J'en informe mes parents et consulte un médecin pour agir de manière adéquate. Même si je n'ai pas été diagnostiqué positif au 2019-nCoV, je ne reviens à l'école qu'après disparition de tous les symptômes pendant minimum 48 heures (température inférieure à 37,5°C).

Toute absence est communiquée à l'infirmerie : [list-lae-infirmary@eursc.eu](mailto:list-lae-infirmary@eursc.eu)

\* SOURCE: Organisation mondiale de la Santé

# How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



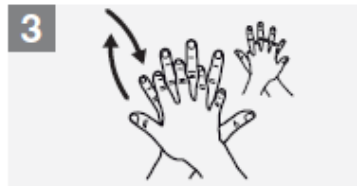
0 Wet hands with water;



1 Apply enough soap to cover all hand surfaces;



2 Rub hands palm to palm;



3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



4 Palm to palm with fingers interlaced;



5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



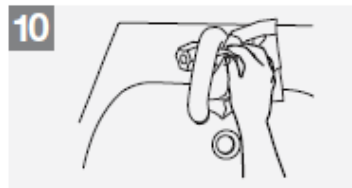
7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



8 Rinse hands with water;



9 Dry hands thoroughly with a single use towel;



10 Use towel to turn off faucet;



11 Your hands are now safe.



World Health Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

