

## Ne crachez pas

Il est considéré comme très impoli de cracher et il n'est jamais approprié de cracher à l'intérieur de la maison. En crachant, vous pouvez aussi propager des maladies.

## Utilisez des produits d'hygiène féminine

Les femmes devraient toujours utiliser des tampons ou des serviettes hygiéniques au cours de leur phase de menstrues. Ces produits d'hygiène doivent être changés après quelques heures pour prévenir la maladie et empêcher les odeurs. Les tampons et les serviettes devraient être jetés à l'extérieur et non dans les toilettes. L'utilisation de produits d'hygiène féminine rend plus propre et facilite la gestion de la période des règles. Vous pouvez acheter les tampons et les serviettes hygiéniques à la pharmacie ou dans une boutique.

## Lavez vos vêtements et vos draps

Il est important de laver vos vêtements et vos draps de lit régulièrement pour prévenir la maladie et empêcher les odeurs. Les sous-vêtements et les chaussettes doivent être lavés après chaque utilisation. Les chemises ne devraient pas être portées plus de 2 fois

avant d'être lavées et les pantalons ne devraient pas être portés plus de 3-4 fois avant d'être lavés. Vous devez aussi laver tous les vêtements mouillés par la sueur ou qui sont visiblement sales.

Vous devez laver les draps de lit au moins une fois toutes les deux semaines. Si un enfant mouille son lit, ses draps doivent être lavés immédiatement.

## Faites un programme

L'une des meilleures façons de vous assurer que vous pratiquez une bonne hygiène est d'établir un programme. Pour les activités quotidiennes, comme le fait de se laver et de se brosser les dents, déterminez pour vous des moments précis. Par exemple, vous pouvez décider de prendre une douche chaque matin avant le travail et de vous brosser les dents tous les jours après le petit déjeuner et avant d'aller vous coucher. Pour les tâches comme le lavage des vêtements et des draps, il peut être utile de choisir pour cela un jour précis de la semaine et de toujours faire la lessive ce jour-là. En établissant des programmes, il est plus facile de vous assurer de ne rien oublier.

## Parlez à votre médecin

Si vous avez des questions au sujet des bonnes habitudes d'hygiène ou sur la façon d'utiliser les produits d'hygiène personnelle, vous pouvez toujours en parler à votre médecin. Il peut vous donner des informations sur les meilleurs moyens à utiliser par vous et votre famille pour rester propre et en bonne santé.



# Une bonne hygiène personnelle



Programme de santé des réfugiés  
Ministère de la santé de l'Arizona

## Pourquoi l'hygiène est-elle importante?

Une bonne hygiène est importante pour plusieurs raisons. Rester propre aide à prévenir les maladies, en vous aidant ainsi que ceux qui vous entourent à rester en bonne santé. Pratiquer une bonne hygiène peut également vous permettre de réussir à l'école ou au travail.

## Comment puis-je pratiquer une bonne hygiène?

Pratiquer une bonne hygiène personnelle signifie garder votre corps propre et réduire les odeurs.

### Lavez-vous les mains

Vous laver les mains est l'une des meilleures façons de rester propre et en bonne santé, afin de prévenir la propagation de la maladie. Lavez-vous toujours les mains après avoir utilisé la salle de bain, changé une couche ou effectué les tâches ménagères. Il est aussi important de se laver les mains avant et après avoir fait la cuisine ou mangé des aliments. Quand vous vous lavez les mains, utilisez du savon et de l'eau. Assurez-vous de frotter vos mains pendant environ 30 secondes, avant de rincer le savon, en prenant soin de frotter entre les doigts et sous les ongles.



### Lavez-vous régulièrement

Il est important de prendre une douche ou un bain tous les jours pour garder votre corps propre et réduire les odeurs. Lorsque vous prenez une douche, vous pouvez utiliser une barre de savon ou du savon liquide pour vous laver le corps. Frotter le savon sur tout votre corps avant de le rincer. Utilisez du shampoing pour laver vos cheveux. Après le shampoing, certaines personnes aiment aussi utiliser un revitalisant pour les cheveux, afin de les empêcher de devenir trop sec. Le shampoing ordinaire ne peut pas tuer les poux. Si vous avez des poux, vous aurez besoin d'un shampoing spécial prescrit par votre médecin ou votre pharmacien.



### Utilisez un Déodorant

Après la douche, les hommes et les femmes doivent utiliser un déodorant sous leurs aisselles pour éviter les mauvaises odeurs. Réduire l'odeur de votre corps peut vous aider à réussir à l'école ou au travail. Vous pouvez acheter un déodorant à la pharmacie ou à la boutique.



### Utilisez du fil dentaire et brossez-vous les dents

Il est important de garder votre bouche et vos dents propres pour votre santé et votre confort. Vous devez utiliser un fil dentaire et vous brossez les dents tous les matins et tous les soirs. D'abord, vous devez utiliser un fil dentaire. L'usage du fil dentaire consiste à utiliser un morceau de fil spécial pour enlever les morceaux de nourriture qui sont coincés entre les dents, afin de s'assurer qu'ils sont parfaitement propres. Vous pouvez acheter un fil dentaire à la pharmacie ou dans une boutique.

Après l'utilisation du fil dentaire, vous devez vous brosser les dents avec du dentifrice et une brosse à dents. Assurez-vous de frotter tous les côtés de vos dents et de vous brosser les dents pendant environ 2 minutes. Si vous ne vous brossez pas les dents, ils peuvent s'infecter, ce qui peut être très douloureux. Se brosser les dents contribue également à éliminer l'odeur de votre haleine. Certaines personnes aiment aussi utiliser un rince-bouche après le brossage des dents pour tuer plus de germes pouvant causer une mauvaise haleine.



### Couvrez votre toux

Lorsque vous êtes malade, il est important de faire de votre mieux pour éviter que les gens autour de vous ne tombent aussi malade. Si vous avez besoin de tousser, assurez-vous de couvrir votre toux avec votre manche ou votre coude. Ne toussiez pas dans vos mains, sauf si vous prévoyez de vous laver immédiatement les mains. Sinon, vous ne ferrez que transmettre votre maladie à tout ce que vous touchez.

### Utilisez des mouchoirs

Si vous avez le nez qui coule, utilisez un mouchoir pour vous essuyer ou pour vous moucher. Vous devez jeter les mouchoirs utilisés et laver vos mains après les avoir utilisés. Ne vous mouchez pas le nez dans votre manche ou vos mains, car cela peut propager la maladie et est considéré comme impoli. Les pharmacies vendent des petits paquets de mouchoirs que vous pouvez emporter avec vous si vous êtes malade.

