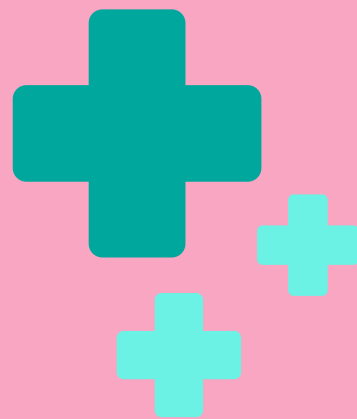


PRENDRE SOIN DE SOI

parce qu'on est tous acteur de sa santé



Hygiène
des mains



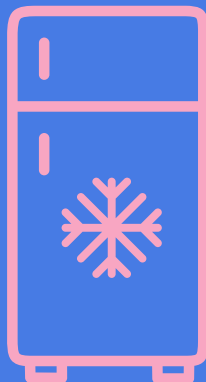
Hygiène bucco-
dentaire



Hygiène
corporelle



Hygiène
vestimentaire



Hygiène
alimentaire

Hygiène
de l'environnement



Activité physique &
hygiène
de vie



Être à jour
de ses
vaccinations



Se protéger



version 1 - mars 2025

PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène
des mains

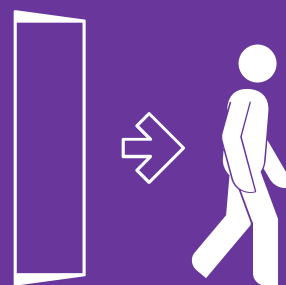


Se laver les mains à l'eau et au savon est un moyen simple de rester en bonne santé.

PAR TOUS



En arrivant dans
la structure
d'accueil



En quittant
son espace privé



Avant un
geste propre

Je me lave
les mains



Après un
geste sale



PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène
bucco-dentaire



Se brosser les dents, tous les jours, est un moyen simple de rester en bonne santé.

PAR TOUS



- Je me brosse les dents pendant 3 minutes.



- 2 fois/jour matin & soir.



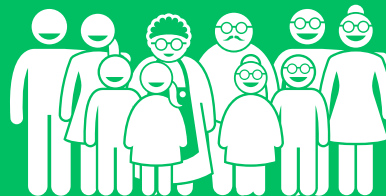
PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène
corporelle



Se laver est un moyen simple de rester en bonne santé.

PAR TOUS



- Je prends 1 douche tous les jours idéalement.
- Je me lave, rince et sèche correctement la peau.
- Je change le linge de toilette au moins 1 fois/semaine idéalement.



Bourgogne-Franche-Comté

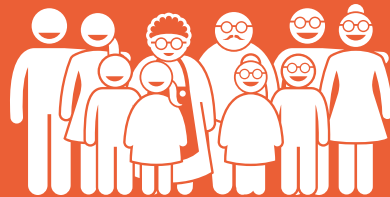
PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène
vestimentaire



Porter des habits propres et secs est un moyen simple de rester en bonne santé.

PAR TOUS



- Je porte des habits propres & secs.
- Je change mes sous-vêtements tous les jours idéalement.
- J'adapte mes habits selon la température.
- Je porte des chaussures adaptées.
- Je garde les pieds au sec.

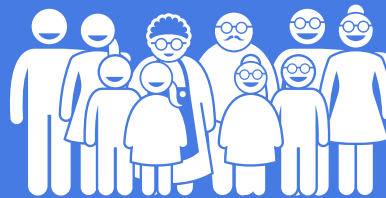
PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène
alimentaire



Manger en toute sécurité est un moyen simple de rester en bonne santé.

PAR TOUS



Je manipule les aliments avec des mains propres.



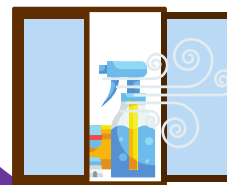
Je conserve les aliments au frais.

Je ne consomme pas d'aliments périmés.



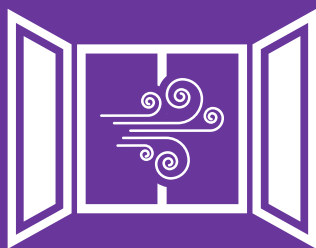
PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène
de
l'environnement



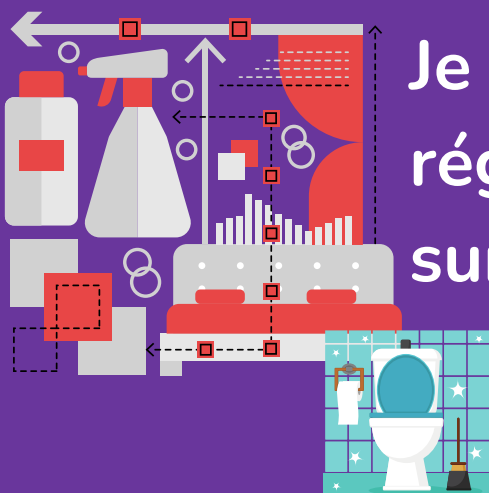
Habiter dans un endroit propre est un moyen simple de rester en bonne santé.

POUR TOUS



J'aère le domicile :
10 minutes, 2 à 3 fois par jour.

J'évacue mes poubelles tous
les jours.



Je fais le ménage
régulièrement, en insistant
sur les sanitaires.

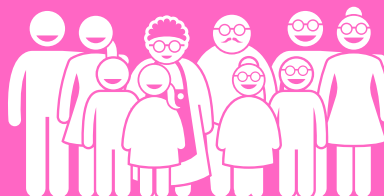
PRENDRE SOIN DE SOI

Activité
physique &
hygiène de vie



Bouger, dormir et manger sain sont des moyens simples de rester en bonne santé physique et mentale.

POUR TOUS



Je marche tous les jours.



adulte :

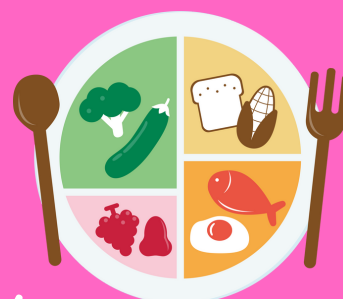


enfant :



Je dors suffisamment.

Je recherche
une alimentation saine,
pas trop salée, pas trop sucrée.



Bourgogne-Franche-Comté

PRENDRE SOIN DE SOI

Se protéger



Protéger ses rapports sexuels est un moyen simple de rester en bonne santé.

POUR TOUS



J'utilise un ou des moyens de contraception.



J'accède au dépistage anonyme des infections sexuellement transmissibles.



Bourgogne-Franche-Comté

PRENDRE SOIN DE SOI

Vaccination



Être à jour de ses vaccinations est un moyen simple de rester en bonne santé.

POUR TOUS



Je prends rendez-vous avec mon médecin traitant pour mettre à jour mes vaccinations.

