

# Hygiène et santé



# Se laver

- *QUOI?*

Le corps



Les mains



Les dents



# Se laver le corps

- *COMMENT?*

En frottant  
avec de l'eau et du savon



# Se laver le corps

- *QUAND?*

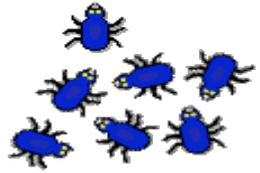
Tous les jours!!!



# Se laver le corps

- *POURQUOI?*
- Pour sentir bon!
- Pour être propre!
- Pour être en bonne santé!





# Se laver le corps

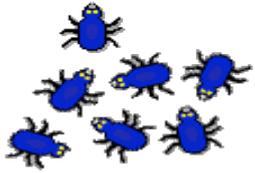
- Pour éliminer les microbes

- Ce sont de très petites bêtes, invisibles à l'œil nu.



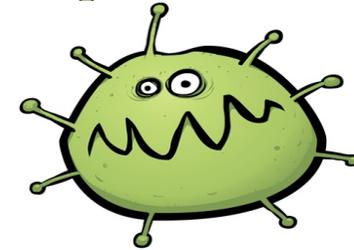
- Ils sont présents partout





# Se laver le corps

- Pour éliminer les microbes



Les microbes sont dangereux et provoquent des maladies



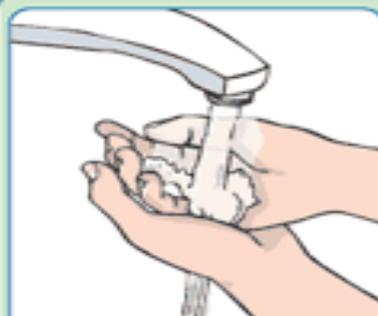
# Se laver les mains

- *COMMENT?*

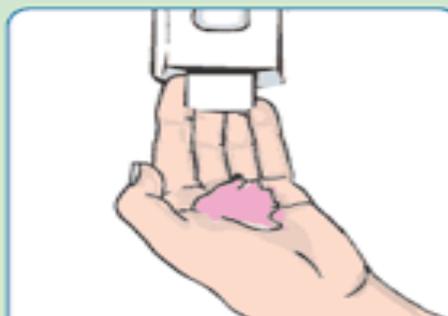
En frottant  
avec de l'eau et du savon



## LUTTEZ CONTRE LES GERMES EN VOUS LAVANT LES MAINS!



**1** Mouillez vos mains



**2** Savon



**3** Moussez, frottez - 20 sec



**4** Rincez - 10 sec



**5** Fermez le robinet



**6** Sechez vos mains

**N'OUBLIEZ PAS DE LAVER:**

- entre vos doigts
- sous vos ongles
- et le dessus de vos mains



# Se laver les mains

- *QUAND?*

- Avant de manger

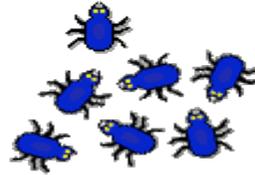


- Après être allé aux toilettes



# Se laver les mains

- *POURQUOI?*



- Pour éliminer les microbes et éviter leur transmission.



- Et donc pour être en bonne santé!!!



# Se laver les dents

- *COMMENT?*



En brossant

avec une brosse à dents et du dentifrice

→ pendant au moins 2 minutes



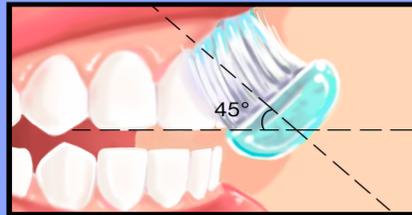


# របៀបដុសធ្មេញ

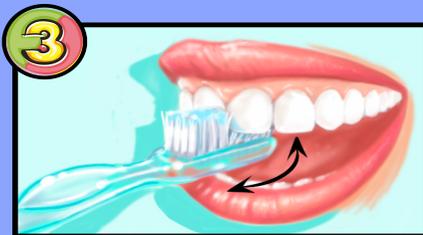
## HOW TO BRUSH YOUR TEETH



ដើម្បីដុសធ្មេញអោយបានល្អយើងចាប់ផ្តើមដុសនៅលើធ្មេញផ្តាមខាងក្រោយទាំងសងខាងរបស់យើងបន្ទាប់មក នៅខាងលើផ្នែកខាងស្តាំ និងខាងលើផ្នែកខាងឆ្វេង ។ រួចហើយយើងត្រូវបន្តដុសនៅផ្នែកខាងក្រោម ទាំងឆ្វេង ទាំងស្តាំ។



បន្ទាប់មក យើងត្រូវឱ្យបំប៉នដុសធ្មេញនៅផ្នែកខាងក្រៅវិញម្តង ដោយចាប់រុញច្រាសជារង្វង់តូចៗនៅលើធ្មេញរបស់យើង។



រួចមក យើងបន្តដុសនៅផ្នែកខាងក្នុងវិញម្តង ដោយរុញច្រាសជារង្វង់តូចៗដដែល។ ហើយយើងដុសដូច្នោះចាប់តាំងពីធ្មេញខាងមុខ



# Se laver les dents

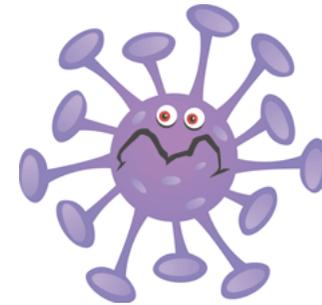
- *QUAND?*
- 1 fois après chaque repas



# Se laver les dents

- *POURQUOI?*

- Pour éliminer les microbes!



- Pour éviter les caries!



# Se laver les dents

- *POURQUOI?*
- Pour garder toutes ses dents pour bien manger
- Pour sentir bon de la bouche



# Jeter les déchets à la poubelle

- *COMMENT?*



# Jeter les déchets à la poubelle

- *QUAND?*
- Quand cela est possible!!!



# Jeter les déchets à la poubelle

- *POURQUOI?*

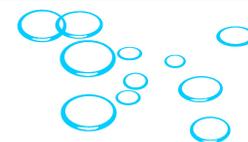
- Pour respecter l'environnement
- Parce que les déchets sont un nid à microbes
- Pour éviter les mauvaises odeurs





# របៀបធ្វើអោយមានអនាម័យ

## HOW TO BE CLEAN



1 យើងត្រូវលាងដៃជាមួយ  
និងសាប៊ូ រៀងរាល់ មុ-  
នពេលញាំបាយ និង ក្រោយ  
ពេលចេញពីបន្ទប់ ទឹក ។



2 យើងត្រូវដុសធ្មេញ ជាមួយនិង  
ថ្នាំដុសធ្មេញ ហើយនិងច្រាស  
រៀងរាល់ ពេលព្រឹក និង  
ពេលល្ងាច ។



3 យើងត្រូវងូតទឹក អោយបានរៀ-  
ងរាល់ ថ្ងៃ ហើយត្រូវដុសលាងខ្លួន  
ជាមួយសាប៊ូជានិច្ច ។



4 យើងត្រូវចោលសំរាម  
នៅក្នុងធុងសំរាម។  
យើងមិនត្រូវបោះសំរាមចោល  
នៅលើទីធ្លាឥតសណ្តាប់ ធ្នាប់  
'នោះទេ ។



Bonne hygiène = Bonne  
santé

