

# PRENDRE SOIN DE SOI



Hygiène des mains



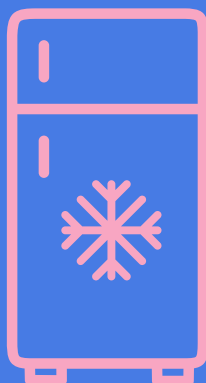
Hygiène bucco-dentaire



Hygiène corporelle



Hygiène vestimentaire



Hygiène alimentaire

Hygiène de l'environnement



Activité physique & hygiène de vie



Se protéger



Être à jour de ses vaccinations

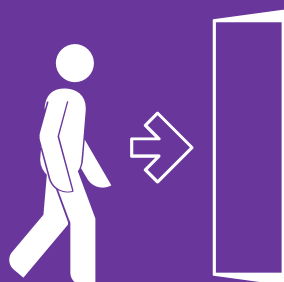


# PRENDRE SOIN DE SOI

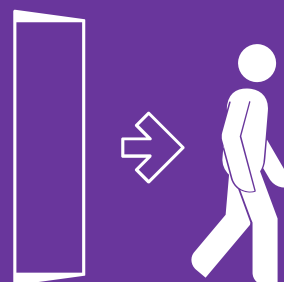


Se laver les mains à l'eau et au savon est un moyen simple de rester en bonne santé.

## 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



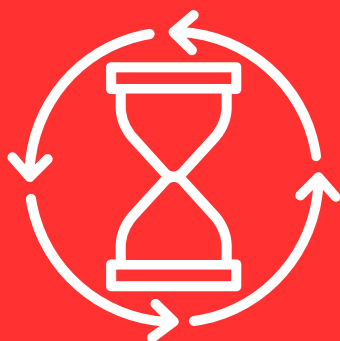
# PRENDRE SOIN DE SOI

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.

 **TAKE  
ACTION**



Bourgogne-Franche-Comté



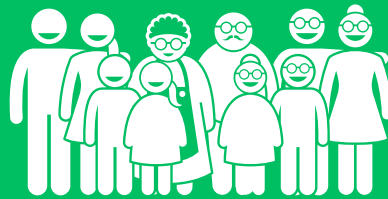
# PRENDRE SOIN DE SOI

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



Promotion  
Santé  
Bourgogne  
Franche-Comté

**TAKE  
ACTION**

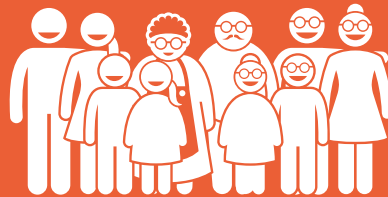
# PRENDRE SOIN DE SOI

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.



**TAKE  
ACTION**

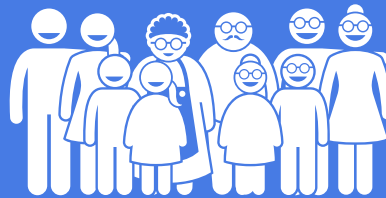
# PRENDRE SOIN DE SOI

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. En cas de doute, je m'adresse à un travailleur social.



**TAKE  
ACTION**



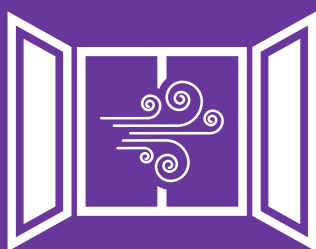
# PRENDRE SOIN DE SOI

Hygiène  
de  
l'environnement



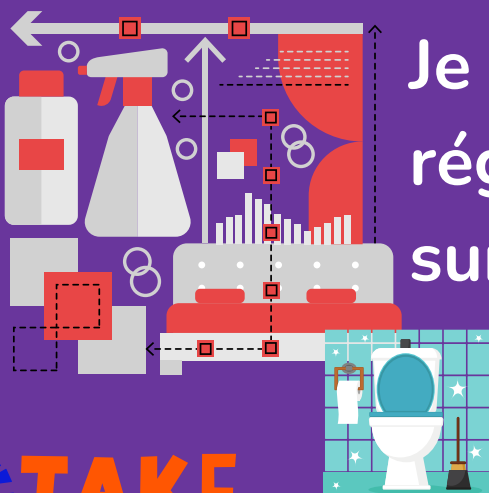
Habiter dans un endroit propre est un moyen simple de rester en bonne santé.

## 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.

**TAKE  
ACTION**



Bourgogne-Franche-Comté



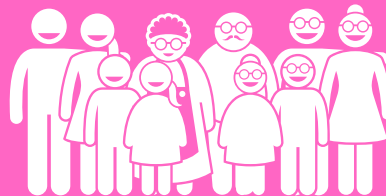
# PRENDRE SOIN DE SOI

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 :

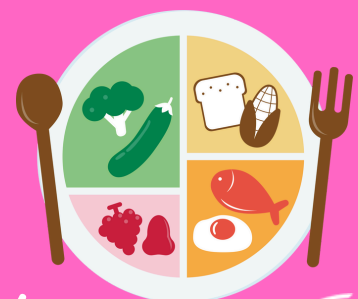


enfant :



Je dors suffisamment.

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



Bourgogne-Franche-Comté

**TAKE ACTION**





# 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. Je m'adresse à un travailleur social si j'ai besoin d'aide.



Bourgogne-Franche-Comté



**TAKE  
ACTION**

# 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 un médecin pour mettre à jour mes vaccinations.

Je m'adresse à un travailleur social pour prendre rendez-vous.



Bourgogne-Franche-Comté



**TAKE  
ACTION**