

Mouchage



La respiration doit se faire principalement par le nez car le nez filtre, humidifie et réchauffe l'air avant qu'il n'arrive dans les poumons. C'est la première barrière qui permet de prévenir certaines infections respiratoires.

Les saletés présentes dans le nez favorisent le développement des virus. C'est pourquoi se moucher est un geste d'hygiène qu'il faut faire tous les jours.

Quand doit-on se moucher ?

- Lors de la toilette (matin et soir),
- Avant chaque repas, pour mieux mâcher les aliments,
- Il ne faut pas attendre d'être enrhumé pour se moucher.

Comment doit-on se moucher ?

- Prendre un mouchoir en papier ou en tissu,
- Appuyer sur une narine avec le doigt,
- Souffler doucement dans le mouchoir par la narine qui n'est pas bouchée,
- Changer de narine et recommencer,
- Essuyer votre nez et jeter le mouchoir à la poubelle.
- Laver-vous les mains

MOUCHOIR ENTORTILLE ET SALE
=
RISQUE D'INFECTION



1. Couvrir son nez avec le mouchoir.



2. Bloquer une narine et souffler.



3. Bloquer l'autre narine et souffler.



4. Refermer ton mouchoir et le jeter.