

ADOPTER LES REGLES D'HYGIENE

Montrer aux enfants comment se protéger et protéger les autres



- Vous pouvez **créer des routines**, des rituels, pour rendre les soins d'hygiène plus attractifs. Par exemple inventer une petite ritournelle, chanter des chansons ou retourner un sablier pour inciter à un lavage des mains assez prolongé.
- **Encourager vos enfants et les remercier** en soulignant combien, en mettant tant de cœur et d'attention à se laver les mains, ils se protègent et protègent les autres, ce qui peut augmenter leur estime d'eux-mêmes et leur sentiment de compétence.
- Les bébés ont besoin d'être portés et de contact physique, tant pour leur développement que pour celui de la relation d'attachement aux parents. On peut avoir peur de les contaminer par inadvertance. Il vaut mieux éviter les bisous du fait de la salive, mais on peut les prendre et les toucher sans modération, à condition de prendre les précautions nécessaires (bien se laver les mains avant, se changer quand on vient de l'extérieur, etc.).

LES REGLES D'HYGIENE A SUIVRE

- Se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir que l'on jette ensuite
- Lorsque l'on sort, rester à 1 mètre $\frac{1}{2}$ de distance avec toute personne
- Si on rencontre des gens que l'on connaît, on reste à distance en les saluant
- Dans les magasins, ne pas toucher les aliments que l'on ne va pas acheter

Cette fiche a été réalisée à partir de contenus proposés par le collectif Attachement du service du Professeur Antoine Guédeney de l'Hôpital Bichat, Paris, et retravaillée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Isabelle Fillozat, Marine Paucsik, & Rebecca Shankland.