

COMMENT BIEN SE LAVER LES MAINS ?

Se laver correctement les mains permet de limiter la transmission des infections. Il est recommandé de se laver les mains plusieurs fois par jour.

Avec du savon et de l'eau

40 à 60 sec.



1. Mouillez vos mains abondamment et appliquez du savon sur toute la surface de vos mains.

Avec une solution hydro-alcoolique

20 à 30 sec.



1. Remplir la paume d'une main avec du gel hydro-alcoolique.



Frictionnez



2. Paume contre paume.



3. Le dos de vos mains avec un mouvement d'avant en arrière.



4. Les espaces interdigitaux paume contre paume les doigts entrelacés en exerçant un mouvement d'avant en arrière.



5. Le dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées.



6. Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite et vice versa.



7. La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche et vice versa.



8. Rincer vos mains à l'eau.



9. Sécher vos mains avec une serviette à usage unique.



10. Fermer le robinet à l'aide de la serviette et la jeter.



11. Vos mains sont sèches et propres.