

# TECHNIQUE DE LAVAGE DES MAINS

15  
30  
SECONDES

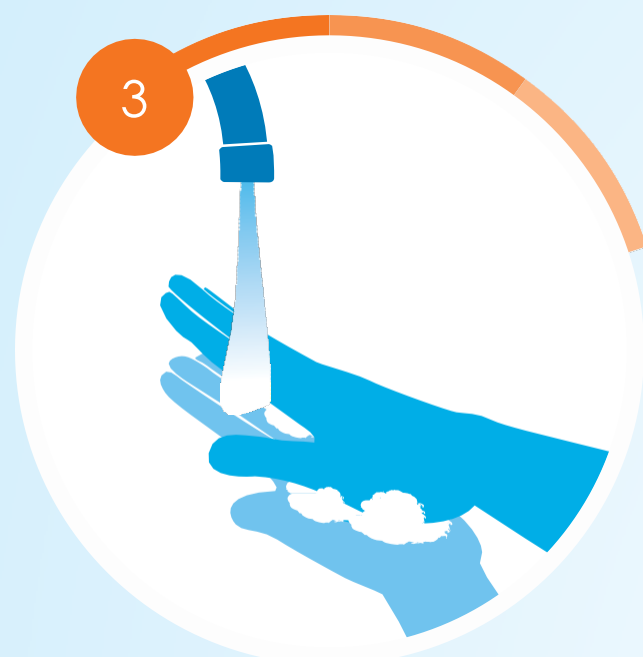
AVEC EAU  
ET SAVON



1 MOUILLEZ les mains à l'eau tiède. Appliquez du savon liquide dans le creux de la main et faites mousser.



2 FROTTEZ le bout des doigts dans la paume de l'autre main.



3 FROTTEZ les mains, paume contre paume.



4 ENTRELACEZ les doigts et frottez.



5 FROTTEZ en alternance le dos d'une main avec la paume de l'autre.



6 ENCERCLEZ les pouces avec la main opposée et frottez.



7 FROTTEZ chacun des poignets.



8 RINCEZ en vous assurant d'enlever toute trace de savon.



9 SÈCHEZ soigneusement les mains en tapotant avec du papier.



10 FERMEZ le robinet avec le papier pour éviter de contaminer vos mains à nouveau. Jetez le papier à la poubelle.

## GESTE COMPLÉMENTAIRE

Appliquez régulièrement un produit hydratant sur vos mains pour aider à maintenir l'intégrité de la peau

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES  
Évitez si possible de porter bagues, bracelets et montres qui retiennent l'humidité et favorisent le développement des germes. Une grande partie de l'efficacité du lavage est liée à l'action mécanique du frottement.



ZONES À NE PAS OUBLIER LORS DU LAVAGE