

# Le lavage des mains - Comment ?

Pour limiter les risques de transmission des infections,  
lavez-vous les mains plusieurs fois par jour.



## Avec du savon et de l'eau

- Point d'eau nécessaire
- Utiliser un savon anti-bactérien

Temps ⌚ 40 à 60 secondes



1a Mouiller les mains abondamment.



1b appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toute la surface des mains et frictionner :

## Friction hydro-alcoolique

- Produit disponible à tout moment
- Pas besoin de point d'eau

Temps ⌚ 20 à 30 secondes



1 Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toute la surface des mains et frictionner :



2 Paume contre paume par mouvement de rotation.



3 le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite et vice versa.



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



5 le dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller retour latéral.



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 les mains à l'eau.



9 sécher soigneusement les 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.