

RÉGIME D'HYGIÈNE DES MAINS POUR LA LAVAGE DES MAINS



1



Mouillez les mains sous l'eau courante tiède. Laissez couler l'eau.

2



Distribuez du savon.

3



Frottez les mains paume à paume.

4



Frottez la paume droite sur le dessus de la main gauche en entrelaçant les doigts. Répétez avec la paume gauche sur le dessus de la main droite.

5



Frottez les paumes ensemble en entrelaçant les doigts.

6



Frottez le dos des doigts des paumes opposées alors que vos doigts sont emboîtés ensemble.

7



Frottez en tournant avec le pouce gauche serré contre la paume droite. Frottez en tournant avec le pouce droit serré contre la paume gauche.

8



Frottez en tournant d'avant en arrière avec les doigts de votre main droite serrés dans votre paume gauche. Répétez avec les doigts de votre main gauche dans votre paume droite.

9



Rincez soigneusement les mains sous l'eau courante.

10



Asséchez avec un essuie-main en papier. Coupez l'eau en utilisant un essuie-main.

Le processus complet devrait demander environ 40-60 secondes.

