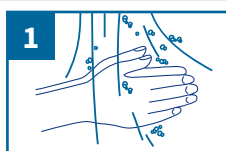


Comment bien se laver les mains

Pour bien vous laver les mains, frottez toutes les parties de vos mains et de vos poignets avec du savon et de l'eau ou avec un nettoyant pour les mains à base d'alcool. Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes. Prêtez une attention particulière aux endroits des mains qui sont le plus souvent négligés.

- Ayez les ongles coupés court.
- Évitez de porter des bagues.
- Évitez de porter de faux ongles ou du vernis à ongles.
- Enlevez votre montre et vos bracelets.
- Lavez-vous les poignets et les avant-bras s'il est probable qu'ils aient été infectés.
- Assurez-vous de relever vos manches et de ne pas les mouiller quand vous vous lavez les mains.

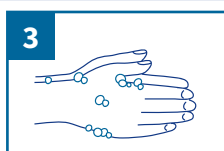
Lavage des mains au savon et à l'eau



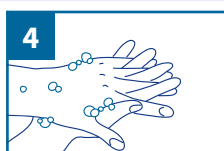
1 Mouillez vos mains et vos poignets.



2 Utilisez suffisamment de savon.



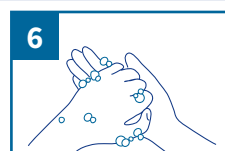
3 Étalez le savon et frottez les paumes de vos mains ensemble.



4 Frottez entre les doigts et autour des doigts.



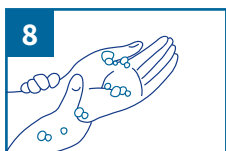
5 Frottez le dos de chaque main avec la paume de la main opposée.



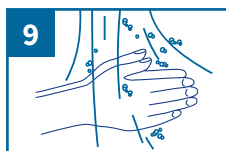
6 Frottez le bout des doigts de chaque main dans la paume de la main opposée.



7 Lavez le pouce de chaque main en le frottant dans votre autre main.



8 Lavez le poignet de chaque main en le frottant dans votre autre main.



9 Rincez-vous les mains à fond sous l'eau du robinet.



10 Essuyez-vous et séchez-vous bien les mains avec une serviette en papier.

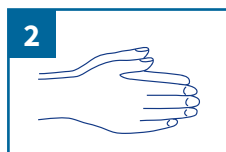


11 Fermez le robinet en tenant une serviette en papier.

Lavage avec un nettoyant à base d'alcool



1 Mettez suffisamment de produit dans la paume de vos mains.



2 Frottez la paume de vos mains l'une contre l'autre.



3 Frottez entre les doigts et autour des doigts.



4 Frottez le dos de chaque main avec la paume de la main opposée.



5 Frottez le bout des doigts de chaque main dans la paume de la main opposée.



6 Frottez le pouce de chaque main en le frottant dans votre autre main.



7 Frottez le poignet de chaque main en le frottant dans votre autre main.



8 Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches. Il n'est pas nécessaire d'utiliser une serviette en papier.