

Protocole du lavage des mains

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



- 

Mouillez-vous les mains avec de l'eau
- 

Versez du savon dans le creux de votre main
- 

Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets
- 

Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts
- 

Nettoyez également les ongles
- 

Rincez-vous les mains sous l'eau
- 

Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique
- 

Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.

Les gestes de chacun font la santé de tous



STOP
aux virus
de la
grippe

Etat des connaissances : Juillet 2009. © INPES/ONIS - Illustrations : Christophe de SORVOLA

INPES, 2009, disponible sur www.inpes.santepubliquefrance.fr, consulté le 25 janvier 2017

(INPES a été intégré à santé publique France en janvier 2017)