

HYGIÈNE DES MAINS

LAVAGE DES MAINS



1. **Mouillez-vous les mains** avec de l'eau



2. **Versez du savon** dans le creux de votre main



3. **Frottez-vous les mains** de 15 à 20 secondes



4. **Entrelacez vos mains** pour nettoyer la zone entre les doigts



5. **Insistez sur le bout des doigts & les ongles** pour chaque main



6. **Nettoyez les paumes & le dessus des mains**



7. **Sans oublier les pouces**



8. **Terminez par les poignets**



9. **Rincez-vous les mains** sous l'eau



10. **Sechez-vous les mains** si possible avec un essuie-main à usage unique



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

DÉSINFECTATION DES MAINS



1. **Déposez le produit** dans le creux de votre main



2. **Frottez largement paume contre paume**



3. **Frottez l'un après l'autre le dos** de chaque main



4. **Frottez entre les doigts**



5. **Frottez le dos des doigts contre la paume de l'autre main**



6. **Sans oublier les pouces**



7. **Insistez sur le bout des doigts & les ongles** pour chaque main



8. **Terminez par les poignets**



9. **Frottez jusqu'au séchage complet des mains** ne pas rincer, ni essuyer

➔ vidéo disponible sur coronavirus.unicaen.fr

L'hygiène des mains doit être renouvelée très régulièrement :

- avant de rentrer dans le local professionnel
- après être allé aux toilettes
- avant de manger
- après s'être mouché
- après avoir toussé ou éternué
- après avoir manipulé des objets potentiellement contaminés lors des pauses