

L'HYGIENE DES MAINS

Lavez-vous fréquemment les mains pour vous protéger et protéger les autres



Quelques règles d'or pour éviter les risques de contamination:

- Porter les ongles courts sans vernis (même incolore), faux ongles, gel ou résine
- Pas de bijoux sur les mains et avant-bras
- Eviter au maximum de porter les mains au visage
- Ne pas se serrer la main

Quand se laver les mains ?

- Avant de manger, boire, fumer,
- Après être allé aux toilettes
- En rentrant à son domicile
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
- Avant et après la mise en place ou le retrait du masque ou des gants
- Après le port d'objets souillés ou récemment manipulés par d'autres personnes
- En arrivant et en quittant le travail ou à chaque changement de tâches
- Après contact avec une personne infectée ou lors d'un contact impromptu avec d'autres personnes

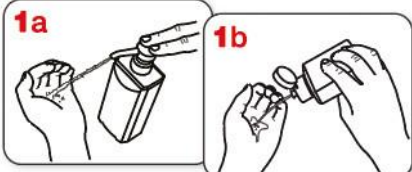
Attention aux zones souvent oubliées lors du lavage des mains



LES BONNES PRATIQUES

Friction hydro-alcoolique – Comment ?

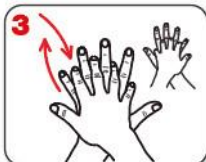
AVEC UN PRODUIT HYDRO-ALCOOLIQUE



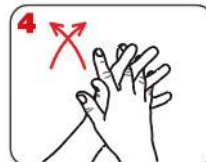
Remplir la paume d'une main avec le produit hydro-alcoolique, recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



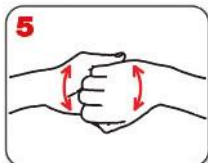
Paume contre paume par mouvement de rotation,



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



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



les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains, opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice versa,



la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice versa.



Rincer les mains à l'eau,



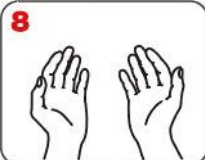
sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



fermer le robinet à l'aide de la serviette.



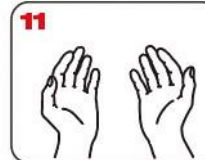
20-30 secondes



Une fois sèches, les mains sont prêtes



40-60 secondes



Les mains sont prêtes