

# Hygiène des mains

## Désinfecter à l'alcool

### Exigences de base :

- ongles propres et coupés courts (pas d'ongles artificiels ni de vernis),
- pas de bijoux aux mains ni aux avant-bras (bagues, montres, bracelets...).

## Nettoyer à l'eau et au savon



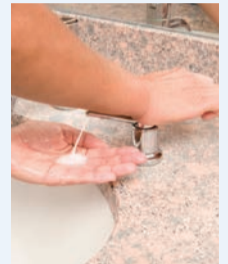
1. Appliquez sur vos mains une quantité généreuse d'alcool et frottez comme suit :

30  
sec.



60  
sec.

1. Humidifiez vos mains avec de l'eau, appliquez-y une quantité généreuse de savon liquide et frottez comme suit :



2. Paume contre paume



3. Paume sur le dos de la main opposée en écartant les doigts (gauche et droite)



4. Paume contre paume en entre-  
laçant les doigts



7. Mouvements rotatifs du haut des  
doigts dans la paume de l'autre main  
(gauche et droite)



6. Prenez le pouce avec la paume  
de l'autre main et frottez (gauche et  
droite)



5. Dos des doigts dans la paume  
de l'autre main et mouvements de  
va-et-vient



8. Rincez soigneusement  
vos mains à l'eau



9. Séchez-vous les mains à  
l'aide d'une serviette jetable



10. Fermez le robinet  
avec la serviette jetable



8. Essuyez  
complètement  
vos mains  
Elles sont  
désinfectées



11. Vos mains  
sont nettoyées