



Lavez-vous les mains !

Lavez-vous les mains aussi souvent que possible et de façon consciencieuse pour que ce geste soit efficace dans sa rupture de la chaîne de transmission du virus.

Les étapes d'un lavage de mains complet - il doit durer au moins 30 secondes et aucune surface de la main ne doit être épargnée :

1. Rincez vous bien les mains en utilisant de l'eau tiède
2. Prenez une quantité de savon suffisante pour recouvrir vos mains
3. Frottez vous les paumes et le dessus des mains
4. Frottez entre les doigts et chacun des pouces
5. Frottez le dessus des doigts et les ongles d'une main dans la paume de l'autre main
6. Lavez-vous aussi les poignets et avant-bras
7. Rincez
8. Séchez vous les mains avec un essuie-main propre et individuel, jetable

