

# Se laver les mains : votre réflexe pour la santé !



1



Mouillez vos mains



2



Appliquez assez de savon



3



Paume contre paume



4



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



5



Paume contre paume en entrelaçant les doigts



6



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



7



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



8



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



9



Rincez vos mains soigneusement avec de l'eau



10



Sèchez vos mains à l'aide d'un chiffon jetable



11



Fermez le robinet avec le chiffon jetable



12



Vos mains sont nettoyées. En sortant, tenez la poignée de la porte avec un chiffon jetable

Des gestes simples et efficaces contre la propagation des microbes.

[www.cohezio.be](http://www.cohezio.be)

**cohezio** 

Service Externe de Prévention et de Protection au Travail