

# HYGIÈNE DES MAINS MARCHE À SUIVRE

## FINALITÉ DE CETTE FICHE :

Connaître la marche à suivre pour une bonne hygiène des mains au savon simple.

[VOIR LA VIDÉO](#)

### HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE

- 

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

**Versez du savon** dans le creux de votre main
- 

**Frottez-vous** les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets
- 

**Entrelacez** vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts
- 

**Nettoyez** également les ongles
- 

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

**Séchez-vous** les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique
- 

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

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5).  
Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**

 UN PETIT PLUS EN VIDÉO...

[Marche à suivre friction hydro alcoolique](#)  
[Les étapes du lavage des mains](#)