

TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS

Eau et savon

PRÉVENTION DES INFECTIONS

Gardez les ongles courts sans vernis
et ne portez ni ongles artificiels, ni bijoux.



1 Mouillez les mains à l'eau tiède. Pour les activités courantes, appliquez du savon régulier en quantité suffisante et faites mousser; le savon antibactérien doit être réservé à des usages spécifiques.

DURÉE DES ÉTAPES 2 À 7

Une grande partie de l'efficacité du lavage est liée à l'action mécanique du frottement. La durée totale des étapes 2 à 7 doit être d'au moins 15 à 30 secondes, soit le temps qu'il faut pour chanter 2 fois Bonne fête.



2 Frottez le bout des doigts.



3 Frottez les mains, paume contre paume.



4 Entrelacez les doigts et frottez.



5 Frottez en alternance le dos d'une main avec la paume de l'autre.



6 Encerclez les pouces avec la main opposée et frottez.



7 Frottez chacun des poignets.



8 Rincez en vous assurant d'enlever toute trace de savon.



9 Asséchez bien les mains en tapotant avec du papier.



10 Fermez le robinet avec le papier pour éviter de contaminer vos mains de nouveau. Jetez le papier à la poubelle.



Zones souvent oubliées
lors du lavage

COMPLÉMENT IMPORTANT !

Quatre fois par jour, appliquez un produit hydratant sur vos mains pour aider à maintenir l'intégrité de la peau.

ASSTAS



Ensemble en prévention

asstsas.qc.ca

Diffusion par CÔTE avec accord