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.

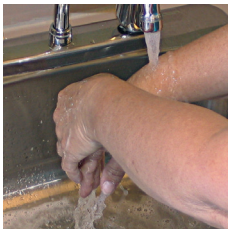
6

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.

ASSTSAS *Ensemble en prévention* **asstsas.qc.ca**

ASSTSAS © 2020