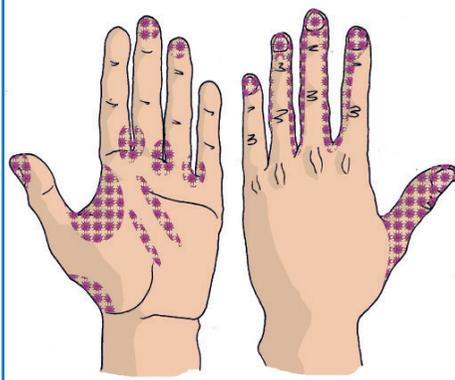


11



Les lingettes finiront dans la poubelle



**Rappelez-vous...**

Les germes se nichent particulièrement dans les zones riches en plis, sous les ongles et la pulpe des doigts

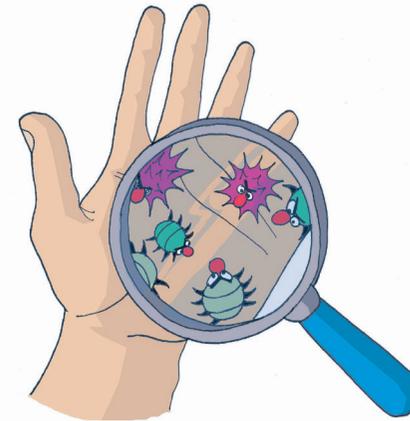
Invisibles, les microbes et virus sont transportés par nos mains... pour limiter leur propagation, lavons nos mains régulièrement !

### RECOMMANDATIONS

- Se laver les mains avant de manger, après toute tâche salissante, avant d'aller aux toilettes et après, en quittant le travail...
- Commencer toujours le lavage en vous mouillant les mains. Le savon ne tue pas les germes, il faut frotter.
- Pour protéger votre peau, le rinçage sera long et abondant afin de débarrasser vos mains des germes et du savon.
- Utilisez régulièrement une crème hydratante.

### ATTENTION :

- Un savon peut provoquer une réaction de la peau. Si cela vous arrive, parlez-en à votre médecin.
- Si vous utilisez un savon qui porte le pictogramme ci-contre, le rinçage sera alors abondant.



# Le lavage des mains

Par le Docteur Kamel lamarene

**30 secondes suffisent pour se protéger et protéger les autres...**

1



**Le lavage des mains** commence par un rinçage qui enlève ce qui se dissout facilement et prépare la peau au savonnage

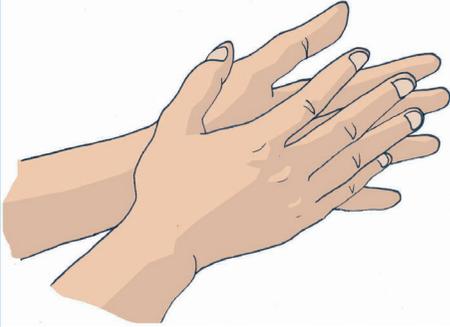
2

On choisira de préférence un **savon liquide neutre**



Il faudra peut-être tester plusieurs savons avant de trouver celui qui convient à votre peau

**3** Commencer par étaler le savon, les mains préalablement mouillées faciliteront cette étape primordiale



Pendant ce temps de lavage on peut couper l'eau du robinet



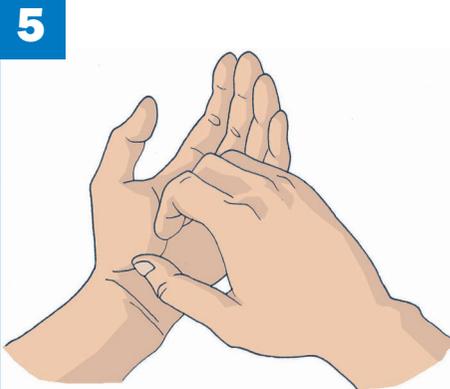
Frotter le pouce et sa base qui sont le siège de multiples plis dans lesquels les microbes se nichent



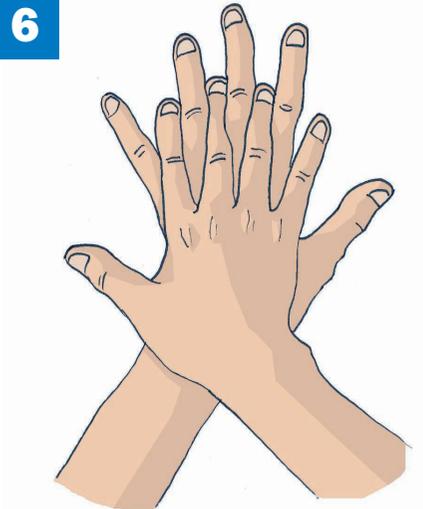
Les poignets ne doivent pas être oubliés car ils peuvent aussi transporter des germes



On finira par un **rinçage abondant**, de la pulpe des doigts vers les poignets



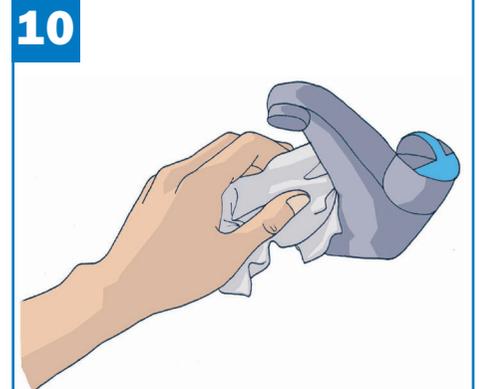
Frotter alternativement la pulpe des doigts d'une main dans le creux de l'autre main et vice-versa



Frotter alternativement les doigts d'une main entre les doigts de l'autre main et vice-versa



**Essuyage des mains** en utilisant des lingettes en papier à usage unique



On utilisera ensuite ces lingettes d'essuyage pour couper l'eau du robinet