

LE LAVAGE DES MAINS



30
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains, paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des
doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts et les ongles



Séchez vous les mains avec une serviette propre
ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydroalcoolique