

9 ÉTAPES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES...



Essuyer vos mains et le robinet avec une lingette en papier à usage unique et la jeter à la poubelle

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, avant d'aller aux toilettes et après, après toute tâche salissante, en quittant le travail...
- ◆ Un savon peut provoquer une réaction de peau. Si c'est le cas, changez de savon et parlez-en à votre médecin.
- ◆ Utilisez régulièrement une crème hydratante



30 SECONDES

POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES...

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

Par le Docteur Kamel Iamarène

9 ÉTAPES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES...



Rincer les mains pour enlever ce qui se dissout facilement et préparer la peau au savonnage



Choisir de préférence un savon liquide neutre



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



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



Étaler le savon
Couper l'eau pendant cette étape



Frotter le pouce et sa base



N'oubliez pas les poignets, ils peuvent aussi transporter des germes



Pour finir, rincer abondamment, de la pulpe des doigts vers les poignets