

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 !



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



2 Choisir de préférence un savon liquide neutre



IRRITANT
Si vous utilisez un savon portant ce pictogramme, rincez abondamment



3 Étaler le savon
Couper l'eau pendant cette étape



4 Frotter le pouce et sa base

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



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



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



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



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



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

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

Par le Docteur Kamel Imarene

efficience
SANTÉ AU TRAVAIL