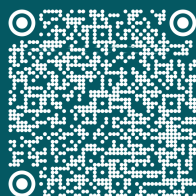




Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficience-santeau travail.org



Découvrez notre kit
hygiène de vie



Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficience.org

Siège social : 33 rue de Naples - 75008 Paris

Octobre 2026

efficience
K@rea

PRÉVENTION • SANTÉ PUBLIQUE

Bien se laver les mains

30 secondes et 9 étapes pour se protéger
et protéger les autres





Chaque étape compte

1

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



2

Choisir de préférence un savon liquide et 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 jusqu'aux poignets



9

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



i

Recommandations

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



Invisibles, les microbes, bactéries et virus sont transportés par nos mains au quotidien... Pour limiter leur propagation, lavons nos mains régulièrement !