

# Technique de lavage des mains

## Eau et savon

### ► Prévention des infections

Gardez les ongles courts sans vernis et ne portez ni ongles artificiels, ni bijoux.



2 Frottez le bout des doigts.



1

Mouillez les mains à l'eau tiède. Pour les activités courantes, appliquez du savon régulier en quantité suffisante et faites mousser ; le savon antibactérien doit être réservé à des usages spécifiques.

### ► Durée (étapes 2 à 7)

Une grande partie de l'efficacité du lavage est liée à l'action mécanique du frottement. La durée totale des étapes 2 à 7 doit être d'au moins 10 à 15 secondes, et plus si les mains sont visiblement souillées.

Frottez les mains, paume contre paume.



3



4

Entrelacez les doigts et frottez.

Frottez en alternance le dos d'une main avec la paume de l'autre.



5



6

Encerclez les pouces avec la main opposée et frottez.



7

Frottez chacun des poignets.



8

Rincez en vous assurant d'enlever toute trace de savon.



9

Asséchez bien les mains en tapotant avec du papier.

Fermez le robinet avec le papier pour éviter de contaminer vos mains de nouveau. Jetez le papier à la poubelle.



10

### ► Zones souvent oubliées lors du lavage.



### ► Un complément important !

Quatre fois par jour, appliquez un produit hydratant sur vos mains pour aider à maintenir l'intégrité de la peau.

[www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca)