

# Se laver les mains

## GESTE 1

### Pourquoi se laver les mains ?



Le lavage des mains à l'eau et au savon est LA mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de TOUS les microbes de l'hiver\*

(\*source Organisation mondiale de la Santé).



### Quand faut-il se laver les mains ?

#### AVANT



de préparer les repas, de les servir ou de manger.

#### APRÈS



s'être mouché  
avoir toussé  
ou éternué



avoir rendu  
visite à une  
personne  
malade



chaque sortie  
à l'extérieur



avoir pris  
les transports  
en commun



être allé  
aux toilettes

### Comment se laver les mains ?

Se laver les mains à l'eau et au savon

- Pendant 30 secondes
- Puis se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

#### LES 6 ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS

Paume  
contre  
paume



Le dos  
des mains



Entre  
les doigts



Le dos  
des doigts



Les  
pouces



Le bout  
des doigts  
et les ongles

