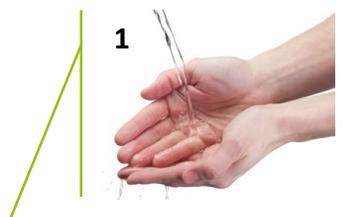


# TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS : LAVAGE AU SAVON DOUX



- LES PRÉREQUIS :**
- Ongles courts, sans vernis, faux ongles ou résine
  - Absence de bijoux (bracelet, bague, alliance, montre)
  - Avant-bras dégagés

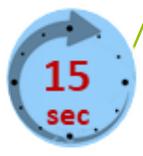


**1**  
Mouillez les mains à l'eau tiède



**2**  
Prendre une dose adaptée de savon doux dans le creux de la main

**Durée du savonnage :**  
15 secondes minimum



Frictionner paume contre paume par mouvements de rotation



Le dos de la main gauche par la paume droite, doigts entrelacés avec un mouvement d'avant en arrière et vice-versa



Les espaces interdigitaux, paume contre paume, doigts entrelacés avec un mouvement d'avant en arrière

**Remarque :** l'ordre des étapes de savonnage importe peu, l'essentiel est de les réaliser toutes.



La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume gauche et vice-versa



Le pouce de la main droite par rotation dans la paume gauche refermée et vice-versa



Le dos des doigts en les tenant dans la paume de la main opposée avec mouvement d'aller-retour latéral

**Durée du rinçage :**  
15 secondes minimum



**9**  
Rincer abondamment à l'eau en frottant pour éliminer tout résidu de savon

**Durée du séchage :**  
15 secondes minimum



**10**  
Sécher soigneusement en tamponnant avec des essuie-mains à usage unique



**11**  
Fermer le robinet avec un essuie-mains et l'éliminer sans toucher la poubelle

