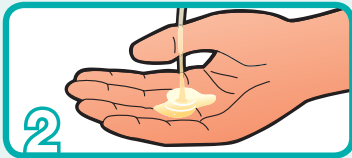


# SE LAVER EFFICACEMENT LES MAINS



**Mouillez**-vous les mains  
avec de l'**eau**



**Versez** du **savon**  
dans le creux de votre main



**Frottez**-vous les mains 30 secondes :  
**les doigts, les paumes, le dessus des mains**  
et les poignets



**Entrelacez** vos mains pour nettoyer  
la zone **entre les doigts**



**Nettoyez** également  
**les ongles**



**Rincez**-vous  
les mains **sous l'eau**



**Séchez**-vous les mains avec un essuie-main,  
une serviette propre ou à l'air libre

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*