

# LAVAGE DES MAINS

Fiche  
CONDUITE  
A TENIR

Salarisés

Le lavage des mains joue un rôle clé dans l'hygiène. La majeure partie des maladies se propage par les mains. Se laver les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon, pendant trente secondes, est un bon moyen pour se protéger des risques de contamination.

## Quand se laver les mains ?

- Après avoir utilisé les transports collectifs
- Après être allé aux toilettes
- Avant de préparer les repas et après avoir cuisiné
- Avant de manger
- Après s'être mouché, avoir toussé, éternué ou craché
- Après avoir manipulé des ordures
- A chaque fois que les mains sont sales

## Comment bien se laver les mains ?

Le savon seul ne suffit pas : c'est la combinaison du savonnage, du frottage, du rinçage et du séchage qui permet de se débarrasser des germes.



**1** Mouillez-vous les mains sous l'eau courante.



**2** Savonnez vous les mains en les frottant pour produire de la mousse.

**3** N'oubliez pas de frotter le dos des mains, entre les doigts, sous les ongles puis les poignets.



**4** Frottez les ongles et le bout des doigts.



**5** Frottez entre les doigts.

**6** Rincez-vous les mains sous l'eau courante. Fermez le robinet avec une serviette ou un papier.



**7** Séchez-vous les mains avec un essuie-mains à usage unique si possible.



Toujours avoir des ongles propres et courts. Pour éviter que les virus se cachent sous les ongles, les brosser régulièrement avec une brosse nettoyée et rincée.

Votre médecin du travail

