

# Se laver les mains : votre réflexe pour la santé !



Mouillez vos mains



Appliquez assez de savon



Paume contre paume



Paume sur le dos de la main opposée en écartant les doigts (gauche et droite)



Paume contre paume en entrelaçant les doigts



Dos des doigts dans la paume de l'autre main et mouvements de va-et-vient



Prenez le pouce avec la paume de l'autre main et frottez (gauche et droite)



Mouvements rotatifs du haut des doigts dans la paume de l'autre main (gauche et droite)



Rincez vos mains soigneusement avec de l'eau



Sèchez vos mains à l'aide d'un chiffon jetable



Fermez le robinet avec le chiffon jetable



Vos mains sont nettoyées. En sortant, tenez la poignée de la porte avec un chiffon jetable

Des gestes simples et efficaces  
contre la propagation des microbes.

[www.cohezio.be](http://www.cohezio.be)

cohezio

Service Externe de Prévention  
et de Protection au Travail