

Lavage simple des mains



Ongles courts



Pas de vernis



1. **Se mouiller** les mains et les poignets à l'eau



2. **Déposer le savon** liquide dans le creux de la main



3. **Se savonner et frotter les mains** :face intérieure, extérieure, espaces interdigitaux (entre les doigts), les ongles, les pouces **et finir par les poignets. ! FROTTER : 15 secondes**



4. **Se rincer abondamment** en frottant les mains sous l'eau pour éliminer tous les résidus de savon (finir en maintenant les mains vers le haut). **! RINCER : 15 secondes**



5. **Se sécher par** tamponnement puis descendre sur les poignets

<https://www.youtube.com/watch?v=5KzSfpnKMjM>