



**CENTRE DE  
FORMATION  
SANY**

# Guide Pratique d'entretien ménager

Lavage de  
mains en

**12**

étapes  
faciles



## Suivez le Guide!

Se laver les mains correctement est essentiel  
pour prévenir la propagation des germes et des maladies.  
Voici les étapes à suivre pour bien se laver les mains :



**1**

**Mouillez-vous les mains :** Ouvrez le robinet et mouillez vos mains sous l'eau courante. Utilisez de l'eau tiède ou à une température confortable pour vous.



**2**

**Appliquez du savon :** Prenez une quantité suffisante de savon liquide ou en mousse dans vos mains. Le savon est essentiel pour éliminer les germes.

**3**

**Frottez les paumes ensemble :** Frottez les paumes de vos mains l'une contre l'autre pour créer une mousse savonneuse.

**4**

**Frottez le dos des mains :** Placez le dos d'une main dans la paume de l'autre main, en entrelaçant les doigts, et frottez.

**5**

**Frottez entre les doigts :** Entrelacez vos doigts et frottez-les ensemble pour nettoyer les espaces entre eux.

**6**

**Frottez le dos des doigts :** Placez le dos de vos doigts contre la paume de l'autre main et frottez-les en utilisant un mouvement de va-et-vient.

**7**

**Nettoyez les pouces :** Frottez chaque pouce avec l'autre main en faisant des mouvements circulaires.

**8**

**Nettoyez les extrémités des doigts :** Frottez les extrémités de vos doigts contre la paume de l'autre main en utilisant un mouvement de rotation.

**9**

**Lavez les poignets :** N'oubliez pas de laver également vos poignets, car ils peuvent également être exposés à des germes.

**10**

**Rincez-vous les mains :** Rincez-vous abondamment les mains sous l'eau courante pour enlever le savon et les germes.

**11**

**Séchez-vous les mains :** Utilisez une serviette en papier propre ou un sèche-mains pour sécher soigneusement vos mains. Les mains humides peuvent favoriser la propagation des germes.

**12**

**Fermez le robinet avec une serviette :** Si possible, fermez le robinet avec une serviette en papier pour éviter de contaminer vos mains fraîchement lavées.

Il est important de se laver les mains pendant au moins 20 secondes pour s'assurer que tous les germes sont éliminés. Vous pouvez chanter l'alphabet ou tout autre chanson courte pour vous aider à mesurer le temps nécessaire. Lavez-vous les mains régulièrement, en particulier après être allé aux toilettes, avant de manger, après avoir toussé ou éternué, et après avoir été en contact avec des surfaces potentiellement contaminées.