

L'HYGIÈNE DES MAINS

L'ASPECT
DES MAINS



Pas de
bijoux

+



Pas
d'ongles
longs

=

Moins de zones
où s'accrocher
pour le virus



Lavage des
mains à l'eau
et au savon



Désinfection
au gel
hydroalcoolique

LES BONNS MOMENTS

- Prise et fin de poste
- Avant/Après les passages aux toilettes
- Avant/Après la préparation et la prise des repas
- Après s'être mouché/avoir éternué ou toussé (en l'absence de masque) *
- Après 7 utilisations de gel hydroalcoolique
- En cas de mains visiblement sales

*si les mains ne sont pas souillées, l'utilisation du gel est indiquée.

- Avant/Après les trajets en transports en commun
- Avant/Après l'utilisation de matériel commun
- Après avoir touché son masque de protection
- Entre deux réunions, rendez-vous client, ventes...
- **Activité à domicile** : avant d'entrer au domicile et avant de reprendre sa voiture

Si les mains sont abîmées, le gel hydroalcoolique n'est pas adapté. Privilégier le lavage des mains pour ces situations.

LES BONNS GESTES



Durée :

Entre 40 secondes et 1 minute



Durée :

Au moins 30 secondes



Avant :

Relever ses manches et mouiller les mains abondamment. Remplir de savon le creux de la main.



Avant :

Remplir de gel le creux de la main. Sur les flacons avec bouton poussoir, la dose requise correspond généralement à une pression.

LES ÉTAPES EN IMAGE



Les paumes



Le dos
des mains



Les espaces
entre les doigts



Le dos
des doigts



Les pouces



Le bout
des doigts



Les poignets



Après :

1. Rincer abondamment les mains en les orientant vers le haut : l'eau doit couler des doigts vers les poignets.
2. Sécher soigneusement les mains avec un papier à usage unique. Ne pas secouer les mains !
3. Fermer le robinet à l'aide du papier et le jeter dans la poubelle sans la toucher.



Après :

La friction ne nécessite pas de séchage avec un essuie-main. Réitérer les étapes jusqu'à séchage complet. Si les mains sont sèches en moins de 30 secondes c'est que la quantité de gel n'était pas suffisante.

Noter la date sur le flacon à l'ouverture : validité 6 mois

cpme
PAYS DE LA LOIRE

Harmonie
mutuelle
GROUPE vyy

Retrouvez nos infos sur www.harmonie-mutuelle.fr/solidaire



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Groupe VYV, Union Mutualiste de Groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité matriculée au répertoire Sirene sous le numéro Sirene 532 661 832, numéro LEI 969500E016R1LL14UF62. Siège social : Tour Montparnasse - 33, avenue du Maine - BP 25 - 75732 Paris Cedex 15