

# 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 BONS 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 BONS 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 vvv

Retrouvez nos infos sur [www.harmonie-mutuelle.fr/solidaire](http://www.harmonie-mutuelle.fr/solidaire)



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

Groupe VVV, 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