

# Prenez le temps de vous laver les mains

**Il s'agit du moyen le plus efficace pour empêcher la propagation des germes.**



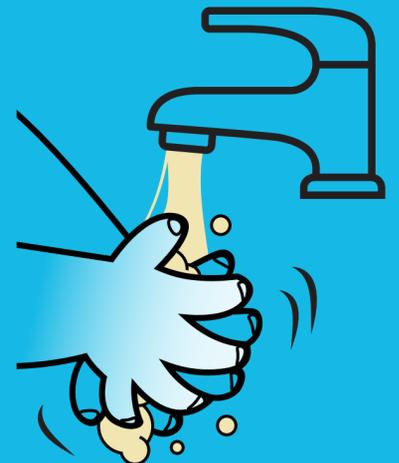
**Mouillez vos mains à l'eau courante tiède ou froide.**



**Appliquez du savon et savonnez les paumes et le dos de vos mains, vos poignets, l'espace entre vos doigts et sous vos ongles.**



**Frictionnez vos mains pendant au moins 20 secondes.**



**Rincez bien sous l'eau courante.**



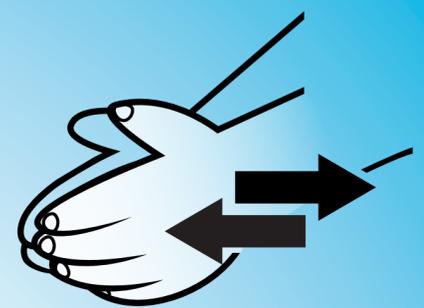
**Séchez vos mains au moyen d'une serviette à usage unique.**



**Utilisez la serviette pour fermer le robinet.**



**En l'absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant.**



**Appliquez suffisamment de désinfectant sur vos mains pour couvrir toutes les surfaces, et frottez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.**