

## Recommandations COVID-19

### Le lavage des mains à l'eau et au savon

#### Quand ?

- ▶▶ En arrivant au domicile
- ▶▶ Avant de mettre son masque
- ▶▶ Avant et après tous les actes : toilette, préparation du repas, aide à la mobilisation, au repas, à la prise de médicaments, à l'habillage, transfert, réfection du lit, manipulation de matériel médical et d'aides techniques...

#### Comment ?

Répéter les  
mouvements  
2 à 7  
plusieurs  
fois !

Pas de savon liquide ? Du savon solide convient également.  
Pas de serviette à usage unique ? Vous pouvez utiliser du papier  
jetable type Sopalín.



Durée de la procédure : 40-60 secondes



0 Mouiller les mains abondamment



1 Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner :



2 Paume contre paume par mouvement de rotation,



3 le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



4 les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



5 les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



6 le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



7 la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



8 Rincer les mains à l'eau,



9 sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique,



10 fermer le robinet à l'aide de la serviette.



11 Les mains sont prêtes pour le soin.