

TECHNIQUE D'HYGIÈNE DES MAINS : FRICTION AU PRODUIT HYDRO-ALCOOLIQUE

LES PRÉREQUIS :

- Ongles courts, sans vernis, faux ongles ou résine
- Absence de bijoux (bracelet, bague, alliance, montre)
- Avant-bras dégagés

A RÉALISER SUR :

- Mains sèches
- Visuellement propres
- Peau non lésée



Prendre une dose adaptée dans le creux de la main



1
L'étaler sur les mains, paume contre paume



2
Frictionner le dos de la main droite avec la paume gauche doigts entrelacés et vice versa



3
Frictionner paume contre paume doigts entrelacés



4
Frictionner le dos des doigts contre la paume de la main opposée avec les doigts emboîtés

Remarque : l'ordre des étapes importe peu, l'essentiel est de les réaliser toutes.



7
Terminer par les poignets



6
Frictionner en rotation le bout des doigts droits dans la paume gauche et vice versa (sans oublier le bord cubital)



5
Frictionner en rotation le pouce droit avec la paume gauche et vice versa