

L'HYGIÈNE DES MAINS

L'ASPECT
DES MAINS



+



=

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 abimées, 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



Avant :

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



Durée :

Au moins 30 secondes



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. Répéter 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



Harmonie
mutuelle
GRUPE vvv

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



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Groupe VVV, Union Mutualité de Groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Sirene 532 661 832
 numéro LEI 969500E016R1LLI4UF62. Siège social pour Montparnasse - 33, avenue du Maine - BP 25 - 75757 Paris Cedex 15