

COMMENT SE LAVER LES MAINS

AVEC DU SAVON ET DE L'EAU ?



1
HUMIDIFIEZ VOS MAINS.



2
PRENEZ UNE QUANTITÉ SUFFISANTE DE SAVON.



3
FRICIONNEZ LES MAINS PAUME CONTRE PAUME.



4
FRICIONNEZ LA PAUME DE LA MAIN DROITE SUR LE DOS DE LA MAIN GAUCHE ET INVERSEMENT.



5
FRICIONNEZ PAUME CONTRE PAUME AVEC LES DOIGTS ENTRELACÉS.



6
FRICIONNEZ LE DOS ET LE BOUT DES DOIGTS DANS LA PAUME DE LA MAIN OPPOSÉE.



7
FRICIONNEZ LES POUCE PAR ROTATION DANS LA PAUME OPPOSÉE FERMÉE.



8
FRICIONNEZ LE BOUT DES DOIGTS PLIÉS DANS LA PAUME DE LA MAIN OPPOSÉE.



9
RINCEZ VOS MAINS À L'EAU.



10
SÉCHEZ VOS MAINS AVEC UNE SERVIETTE À USAGE UNIQUE.



11
FERMEZ LE ROBINET AVEC LA SERVIETTE.



LE MÊME PRINCIPE S'APPLIQUE POUR LE LAVAGE DES MAINS AU GEL HYDROALCOOLIQUE.



20 à 30 sec.