

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



L'étaler sur les mains, paume contre paume



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



Frictionner paume contre paume doigts entrelacés



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



Terminer par les poignets



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



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

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