



D'ABORD ET AVANT TOUT,  
L'HYGIÈNE DES MAINS

# Technique avec solution hydroalcoolique

 **Frotter**  
**20 sec.**



**1**

*Prendre un jet*

---



**2**

*Frotter le bout des doigts*

---



**3**

*Frotter l'intérieur des mains  
et les pouces*

---



**4**

*Frotter entre les doigts*

---



**5**

*Frotter l'extérieur des mains*

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 