

# Comment bien se laver les mains ?

Pour se protéger et protéger les autres, il est important de se laver les mains **toutes les 2 heures et au besoin, à l'eau et au savon pendant 20 secondes minimum.**



1) Je retire mes bijoux et mouille mes mains



2) Je prends du savon



3) Je frotte les paumes



4) Le dessus des mains



5) Entre les doigts



6) Les pouces



7) Les ongles



8) Les poignets



9) Je rince et j'essuie avec du papier jetable