

Je me lave les mains en respectant chaque étape

I wash my hands Respecting each step

1



Mouiller les mains.
Wet hands.

2



Ajouter de 3 à 5 ml de savon ou
de solution antiseptique.
Add 3 to 5 ml of soap or
antiseptic solution.

3



Savonner paume à paume.
Lather palms together.

4



Frotter la paume de la main droite
sur la surface dorsale de la main
gauche et vice-versa.
Rub the palm of the right hand on the
back of the left hand and vice-versa.

5



Frotter paume à paume,
les doigts entrelacés.
Rub palms together,
fingers laced.

6



Frotter la face externe des doigts
dans la paume de la main opposée.
Rub the outside of fingers against
the palm of the opposite hand.

7



Frotter les pouces avec des
mouvements rotatifs.
Rub thumbs with rotational
movements.

8



Frotter le bout des doigts dans
la paume de la main opposée.
Rub fingertips in the palm of the
opposite hand.

9

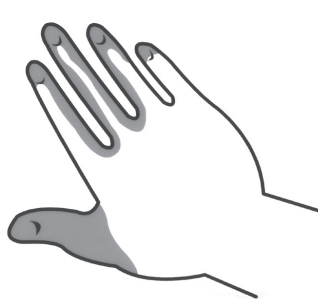


Rincer et sécher à l'aide de
serviettes de papier. Fermer les
robinets avec le papier.
Rinse and dry with paper towels.
Use paper towel to turn off taps.

Régions les plus souvent oubliées
Most often forgotten areas



Face interne
Inside of hand



Face externe
Outside of hand

ICI ON PROTÈGE
nos familles et nos usagers

HERE WE PROTECT
both our families and our users



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



CIUSSS-ODIM.PCI.20A-08.18