

# Fiche n°9 : Prévention des contamination par les mains



**Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.**



Frottez-vous les mains,  
paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts  
et les ongles



Séchez-vous les mains avec une  
serviette propre ou à l'air libre

**Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.**