

**Durée : 20 À 30 SECONDES** (source : l'OMS)

1a



Déposer dans la paume de la main une dose suffisante pour couvrir toutes les surfaces à traiter

1b



2



Frotter les paumes de la main entre elles

3



Frotter les dos des mains

4



Frotter les doigts entre eux

5



Frotter les doigts et les paumes entre eux

6



Frotter le pouce gauche avec un mouvement de rotation en le prenant avec la paume de la main droite et vice versa

7



Frotter la pointe des doigts de la main droite contre la paume de la main gauche avec un mouvement de rotation et vice versa

8



Les mains sont maintenant sûres

En savoir + sur nos publications

[www.astav.fr](http://www.astav.fr)

