LES 10 COMMANDEMENTS POUR SE LAVER LES MAINS AVEC DU SAVON

DURÉE CONSEILLÉE : ENTRE 40 SECONDES ET 1 MINUTE

1. MOUILLEZ-VOUS LES MAINS ABONDAMMENT AVEC DE L'EAU TIÈDE.
2. VERSEZ SUFFISAMMENT DE SAVON POUR COUVRIR LES MAINS.
3. PAUME CONTRE PAUME AVEC DES MOUVEMENTS DE ROTATION.
4. FROTTEZ LE DOS D'UNE MAIN AVEC LA PAUME DE L'AUTRE, ET CHANGEZ DE MAIN.
5. ÉCARTEZ LES DOIGTS DES MAINS ET FROTTEZ L'INTÉRIEUR DES DOIGTS PAR MOUVEMENT D'ALLER-RETOUR.
6. FROTTEZ LE DOS DES DOIGTS EN LES TENANT DANS LA PAUME DES MAINS OPPOSÉES AVEC UN MOUVEMENT D'ALLER-RETOUR.
7. FROTTEZ LA PULPE DES DOIGTS D'UNE MAIN DANS LA PAUME DE LA MAIN OPPOSÉE.
8. RINCEZ AVEC DE L'EAU, LES DOIGTS VERS LE HAUT, SOUS LE ROBINET.
9. FERMEZ LE ROBINET À L'AIDE D'UNE SERVIETTE
10. OUVREZ LA PORTE DE LA SALLE DE BAIN OU DES TOILETTES AVEC LE COUDE