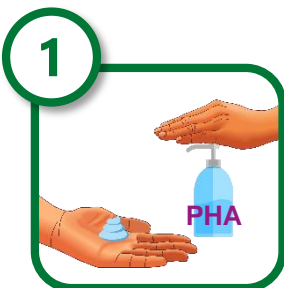


## Je fais une friction hydro-alcoolique simplifiée

### 5 étapes



1

Prendre un volume équivalent à un creux de main



2

Etaler sur toutes les mains sans oublier entre les doigts



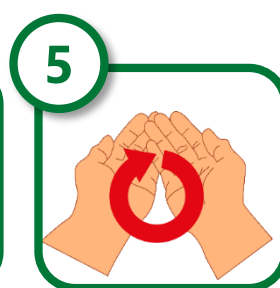
3

Frotter le bout des doigts dans la paume opposée



4

Frotter les pouces



5

Recommencer les étapes 2 à 4 jusqu'à ce que les mains soient sèches

15 secondes

Toute la surface des mains doit avoir été couverte. Remettre du produit si nécessaire.

## Je mets bien mon masque



1

Une fois les mains frictionnées, prendre le masque, le bord rigide vers le haut (sauf pour les masques en tissu)



2

Placez-le sur le visage et le fixer (soit par les élastiques derrière les oreilles soit par les liens derrière la tête et la nuque)



3

Pincer la barrette du haut du masque sur la racine du nez (sauf pour les masques lavables)



4

Abaisser le bas du masque sous le menton en tirant sur les plis



5

À partir de cet instant ne posez plus les mains sur votre masque. Changez-le toutes les 4 heures ou dès qu'il est mouillé

4 h max



6

Le jeter dans la poubelle si usage unique ou le laver à 60°C pendant 30 minutes (en tissu)



7

Puis se frictionner à nouveau les mains (ou laver avec eau et savon)

Le port du masque ne remplace pas les autres gestes barrières