

# Get the upper hand on germs

... wash your hands properly

## 1. Wet & Lather

Lather your hands and wrists with soap.

When using bar soap set it on a rack to dry after use.



## 2. Scrub

Scrub for 20 seconds:

- palm to palm
- between and around fingers
- back of each hand
- fingertips and under nails



## 3. Rinse

Rinse thoroughly under running water.

## 4. Dry & Protect

Dry hands with a single use towel or air dryer.

Protect your hands from touching dirty surfaces while in the washroom, and as you leave.

# Gardez la main haute sur les germes

... comment se laver les mains correctement

## 1. Mouillez et faites mousser



Faites mousser le savon sur les mains et les poignets.

Déposez le pain de savon sur un support après usage pour le laisser sécher.



## 2. Frottez

pendant 20 secondes :

- paume contre paume
- entre les doigts et autour
- le dos de chaque main
- les extrémités des doigts et sous les ongles



## 3. Rincez

Rincez abondamment sous un jet d'eau.



## 4. Séchez et protégez

Séchez vos mains avec une serviette à usage unique ou à l'aide d'un séchoir à mains.

Évitez de toucher les surfaces souillées dans les toilettes et en sortant de celles-ci.