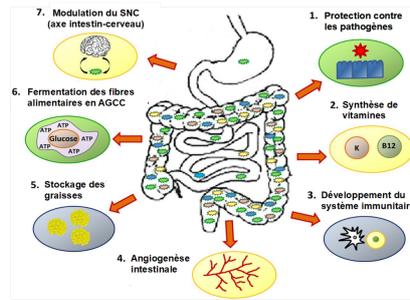


HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE

1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau
2. Versez du savon dans le creux de votre main
3. Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets
4. Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts
5. Nettoyez également les ongles
6. Rincez-vous les mains sous l'eau
7. Séchez-vous les mains si possible avec un essuie-main à usage unique
8. Fermez le robinet avec l'essuie-main puis jetez-le dans une poubelle



Microbiome intestinal

