

手洗いは感染予防の基本です

- 外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を洗ってください。
- 石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。こすり洗いは30秒を目安にしてください。

【手洗いの手順】

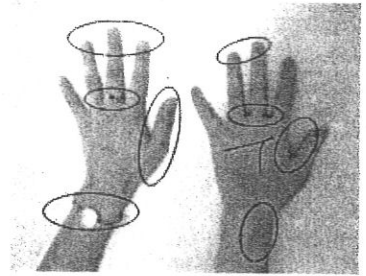
手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪を外していますか？

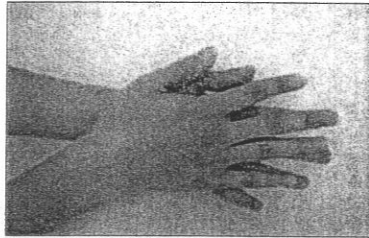
汚れが残りやすいところ

特に注意して洗いましょう。

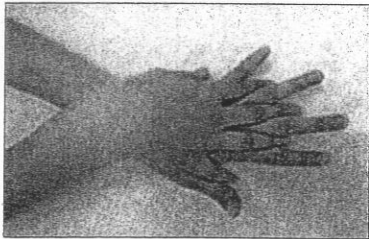
- 指先や爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ



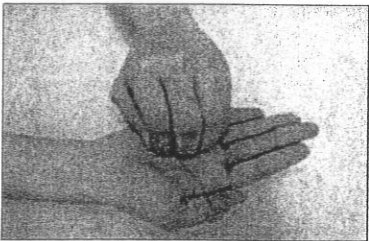
①石けんをつけ、手のひらをよくこすり
ます。



②手の甲をのばすよう
にこすります。



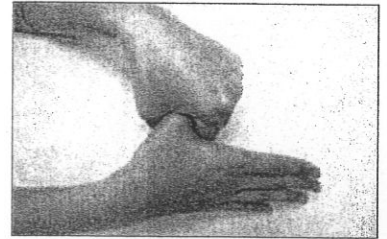
③指先・爪の間を念
入りにこすります。



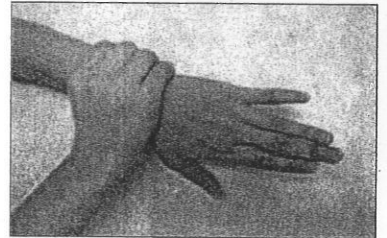
④指の間を洗います。



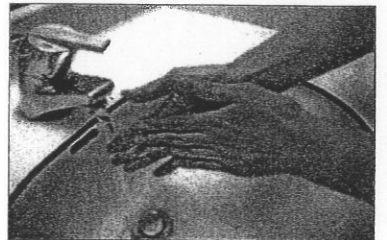
⑤親指と手のひらを
ねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗
います。



⑦十分に水で流します。



⑧ペーパータオルや清
潔なタオルでよくふ
きます。

