

# 《感染予防のための効果的な手の洗い方》 手を洗いましょう

まず、洗う前のチェック事項！

- ・爪は短く切っていますか？
- ・時計や指輪をはずしていますか？

汚れが残りやすいところ・・・

- ・指先 ・手首 ・指の間です。
- 注意してください！

消毒効果のある  
液体せっけんを  
十分に泡立てて  
こする

## .....手洗いの順序.....

① 手のひらをよくこする

流水で十分に洗い流す(30秒以上)



② 手の甲を伸ばすようにこする



③ 指先・爪の間を入念にこする。



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする。



⑥ 手首も忘れずに洗う。



手を拭くときは 個人用手ふき か ペーパータオル を使いましょう。

※せっけん自体にはノロウイルスを殺す効果はありませんが、手の脂肪など汚れを落とすことでウイルスを取り除く効果があります。

手洗い後アルコール手指消毒剤を十分に擦り込むとさらに効果的です。