

新型インフルエンザに備えて 正しい手洗いを身につけましょう！！

【 手洗いの基本 】

- ① 石けんを使い十分にこすり洗いをし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。
- ② 手洗い後の手拭用タオルは共用せず、個人用タオル・ハンカチを利用してください。

【 流水による手洗いの手順 】

手洗い前のチェックポイント

- ・ 爪は短く切っていますか？
- ・ 時計や指輪をはずしていますか？
- ・ 汚れが残りやすいところは特に注意して洗います。

汚れが残りやすいところ

- ・ 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る。



- ②手の甲をのばすようにこする。



- ③指先・爪の間を念入りにこする。



- ④指の間を洗う。



- ⑤親指と手のひらをねじり洗う。



- ⑥手首も忘れずに洗う。



- ⑦その後、十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす。