

正しい手洗い



手洗い

帰宅時など外から屋内に入ったとき、食事の前、動物に触れたあとなどはもちろん、気づいたときに手を洗うようにしましょう。

1



手を水で濡らします

2



手洗い石けんをつけ、よく泡立てます

3



手の平と甲を洗います
(左右5回ずつ)

4



指のあいだ
(左右5回ずつ)

5



親指のまわりは包み込むように
(左右5回ずつ)

6



爪・指先(左右5回ずつ)
爪ブラシがあれば使います

7



手首(半袖ならひじまで)
も忘れずに(左右5回ずつ)

8



流水で十分にすすぎます

9



清潔なタオルやペーパータオルなどで手をふきます

手洗い後、アルコール製剤を併用すると、より殺菌効果が高まります



インフルエンザにはアルコール消毒が有効です!!

インフルエンザは接触感染でもうつります。

手洗い後だけでなく、

ドアノブ・手すり・キーボードなど

人の手のよく触れるところも、

アルコールを使って消毒しましょう。