

感染症対策の基本 『手洗い』

ドアノブやスイッチなど、さまざまなものに触れる手には、ウイルスなどが付着している可能性があります。外出先から帰った時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に、爪は短く切って、時計や指輪は外しておきましょう。

①流水でよく手をぬらした後、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親指をねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦最後に蛇口のハンドル部分も洗い、流水でよくすすぎます。

⑧洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルなどで手を拭いて乾かします。
手を拭くタオルは共用せず、ペーパータオルや個人用タオルを使いましょう。