

感染予防の基本は、まず“手洗い”

手洗いの手順を確認して、キチンと手を洗いましょう！

00



まず、確認

- 爪は短く切りましょう。
- 時計や指輪は外しましょう。

次に

- 手首の上5cm位まで十分に両手を濡らしましょう。
- 洗剤を手のひらに取り、十分泡立てましょう。

01

手のひらをあわせてよくこする。



02

手の甲をのばすようにこする。



03

指先、爪の間をよく洗う。

両手とも



04

指の間を十分洗う。



05

親指をねじり洗う。
(親指をもう片方の手で包み、こする。)

両手とも



06

手首も忘れずに洗い、指先を上に向けて流水で洗い流す。

両手とも



07

最後に…
ペーパータオルか清潔なタオルで拭きましょう。



※共同使用するタオルは使わない。

★全体で30秒以上かけて、しっかり洗いましょう。