

手洗いが基本!

手洗いの順序

- ①手を洗うときは、時計や指輪をはずし、爪は短く切っておきましょう。
- ②出来れば使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。
(無い時は自分専用のタオル等にしましょう。)
- ③流水で洗いましょう。
- ④水道栓は洗った手で止めるのではなく、手を拭いたペーパータオルで止めましょう。
- ⑤手を完全に乾燥させましょう。
- ⑥最後に消毒用アルコールで消毒し乾燥させれば、より効果的です。

* まず手を流水で軽く洗う

* 石けんを使うときは、固形石けんではなく、液体石けんを使用する。



①手のひらを合わせ、指の間までよく洗う



②手の甲を伸ばすように指の間までよく洗う(左・右) 小指の外側も忘れず



③指先、爪の間をよく洗う(左・右)



④親指を手掌でねじり洗う(左・右)



⑤手首を肘までねじり洗う(左・右)



⑥水道栓を止めるときは、ペーパータオル等を使用して止める
※ポンプのノズルの汚染に注意



せっけんをつけてから、30秒は洗ってね。

手あらいするとき するところ

- ①鼻をかんだり、くしゃみ等で口や鼻をさわったとき
- ②外出から帰ったとき
- ③食事の前・トイレのあと
- ④看病する前後



換気も大切です。部屋の空気の入替えを小まめに心がけましょう。

制作：
京都府中丹広域振興局 健康福祉部