

# ~ 正 し い 手 洗 い の 方 法 ~

毛呂山町保健センター

#### 【正しい手洗いとは】

- 私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが付着しています。
- 正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。
- 正しい手洗いは、感染症予防の基本です。

# 【こんなときに手を洗いましょう】

- ・ 外出先から帰ったとき
- ・食事の準備、食事を食べる前
- トイレの後、おむつを取り替えた後
- 動物にさわった後
- 髪や肌に触ったとき
- 掃除・洗濯の後

# 【正しい手洗いの方法】

1. 指輪・腕時計をはずし、袖をまくってから、手で水をぬらし、石鹸をつけてまんべ んなく泡立てます。



手のひらを合わせて、よく洗います。
手の甲を伸ばすように洗います。



2. 指から腕にかけてしっかりと洗いましょう。(30秒程度)

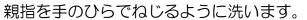


指先、爪の間をよく洗います。



指の間も十分に洗います。







手首も忘れずに洗います。

# 3. 石鹸を洗い流します。(20秒程度)



石鹸を完全に落とします。

# 4. 水道の栓を閉めるときも注意して。





水道の栓を閉めるときは、手首か肘で閉めます。できないときは、ペーパータオルを 使用して閉めます。

- 5. 清潔なタオル、ハンカチ等でふきます。 タオルやハンカチの共用はやめましょう。
  - ■手が完全に乾燥した後、アルコール系消毒薬を使用するとさらに効果的です。 ※手の荒れやすい方はハンドクリーム等でお手入れも ♪ ♪