

～手洗いは、あらゆる感染防止対策の基本～

## ていねいな手洗いを習慣に！

①外出から帰ってきた時 ②調理前 ③食事の前 ④トイレの後 ⑤便や吐物の処理後 は、ていねいに手を洗う習慣をつけましょう。

汚れが残りやすいところ

- ・指先（爪のなか）
- ・指の間
- ・親指のまわり
- ・手首（時計ははずしましょう）
- ・指輪の内側



## さあ始めましょう！

### 1.十分にせっけんを泡立てて

#### 2.手のひらを合わせよくこする



#### 3.手の甲を伸ばすようにこする



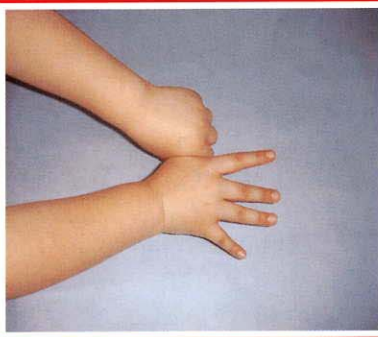
#### 4.指先、爪の間を入念にこする



#### 5.指の間を十分に洗う



#### 6.親指のまわりもよく洗う



#### 7.手首も忘れずに洗う



### 8.流水でよく洗い流します

9.使い捨ての紙または乾いた清潔なタオルでしっかり拭き取り乾かします。  
(洗った手を拭くタオル類は使いまわさず、自分専用のものを用意しましょう。)