

感染予防の基本は手洗いから

●手洗いの手順

最初に確認すること

- ・時計や指輪をはずす
- ・爪は短く切っておく



●手洗いの時間

・20秒から30秒かけて

しっかり洗きましょう

① 石鹸を泡立てて、

② 手のひらを洗う

●2回繰り返す



③手のこうを洗う



④指先・爪を洗う



⑤指の間を洗う



⑥親指を洗う

指を1本1本ずつ洗う



⑦手首を洗う



⑧流水で

しっかり洗い流す

手洗い後は使い捨てペーパータオルか清潔なタオルで拭きます。

手洗い後は必要に応じてアルコール等で消毒をする。

外出後は「うがい」も忘れずにしましょう。