

正しい手洗いの方法

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！！

正しい手洗いの方法

最初に、手を水でぬらして、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。



1. 手のひらをあわせて、ゴシゴシ洗う



2. 手の甲を伸ばすように、ゴシゴシ洗う



3. 指先やつめの間も、渦を描くように洗う



4. 指の間も十分に、ゴシゴシ洗う



5. 親指を手のひらでねじるように洗う



6. 手首も忘れずに、ゴシゴシ洗う

手を洗った後は・・・

洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。きちんと乾燥させましょう。

- きちんと手を拭きましょう。
- 汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。

タオルは、常に清潔にしておきましょう。

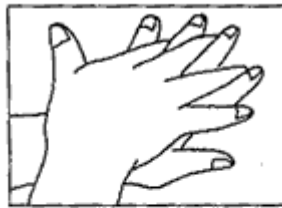
石けんまたは手洗い用消毒薬(スクラブ剤)での手洗い方法

上手に手を洗うには、指間など洗い損ないやすい部分には特に注意して(図1)、もみ洗いの基本に従って少なくとも10~20秒間行う(図2)。手洗い後は使い捨てのペーパータオルなどを用い、布タオルなどからの逆汚染を防ぐことも大切である。

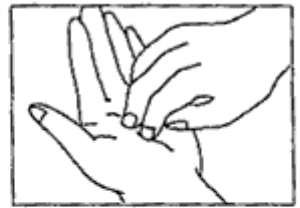
①両手の掌をよくこする



②手の甲をこすり洗いする



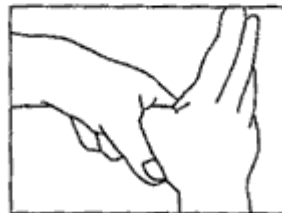
③次に指先を入念にこする



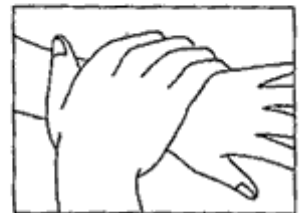
④指の間を十分に洗う



⑤親指と手掌をねじ洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



石けんをよく泡立たせる



指を1本ずついねいに洗います



手の甲と指の間



手首も忘れずに洗いましょう



流水で石けんを洗い流します

爪の間、しわの間

