

毎日の手洗い
雑になっていませんか？

感染予防のための 手洗いのおさらい

帰宅した時、調理の前、
食事の前などには必ず手洗い

基本はしっかり洗って流すこと
20秒もみ洗い、15秒すすぎをしっかりと行うことで、感染予防ができます



流水で十分にぬらす



石けんを取り
手のひらを洗う



手のひらで手の甲
を包むように洗う



指の間を
よく洗う

ここが
感染予防の
ポイント！



指まで
よく洗う



親指の周囲も
よく洗う



指先、爪も
ていねいに
よく洗う



手首を洗う



流水でよく
洗い流す



清潔なタオル等
でよく拭く