

感染症予防(手洗い)について

- 手洗いは、感染防止策の基本であり、外出からの帰宅後、不特定多数の者が触れるようなところを触れた後、頻回に手洗いを実施しましょう。

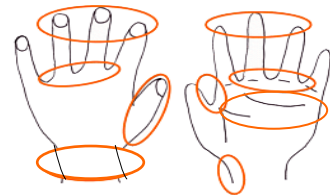
- (目的) ・ 本人及び周囲への接触感染の予防
- (効果) ・ 流水と石けんによる手洗いは、付着したウイルスを除去し、感染リスクを下げます。また、60～80%の濃度のアルコール製剤により、ウイルスは死滅します。
- (方法) ・ 手洗いは、流水と石けんを用いて15 秒以上行いましょう。洗った後は水分を十分に拭き取ることが重要です。
- ・ 速乾性擦式消毒用アルコール製剤（アルコールが60～80%程度含まれている消毒薬）は、アルコールが完全に揮発するまで両手を擦り合わせます。

<手洗い前の準備>

- ・ 爪は短く切ってありますか？
- ・ マニキュアは塗っていませんか？
- ・ 時計や指輪を外していますか？

<汚れが残りやすいところ>

- ・ 指先
- ・ 指の間
- ・ 手のしわ
- ・ 親指の周り
- ・ 手首



- 1 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。
- 2 せっけんをつけて十分に泡立てましょう。
- 3 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。
- 4 両手を組むようにして指の間をよく洗いましょう。
- 5 爪の間も十分に洗いましょう。



- 6 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
- 7 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。
- 8 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。
- 9 ペーパータオルなどで水気を拭きとりましょう。
- 10 手洗い完了！

<手の洗い方：農林水産省ホームページより>