

# 感染予防の基本は“手洗い”

～正しい手の洗い方を覚えて、感染症を予防しましょう～

まず、確認！！

- 爪は短く切りましょう。
- 時計や指輪は外しましょう。

次に、

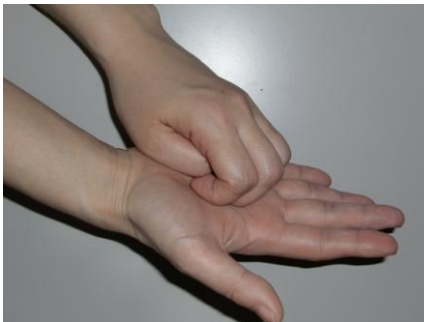
- 石けん（液体）を手の平にとり、十分泡立てましょう。



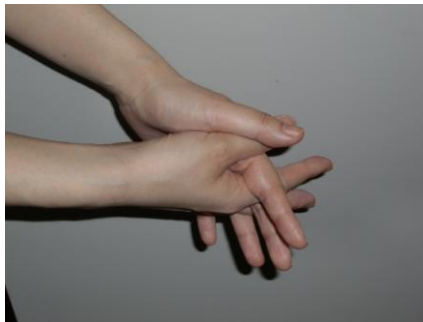
手のひらを合わせてよくこすりましょう。



手の甲をのばすようにこすりましょう。



指先、爪の間をよく洗いましょう。



指の間をよく洗いましょう。



親指を使ってねじり洗いをしましょう。



手首も忘れずに洗い、流水で石けんを洗い流しましょう。

最後に…

ペーパータオルか清潔なタオルで拭きましょう。

15秒～30秒のしっかりした手洗いで、感染症を予防しましょう。



共同使用するタオルは使わないようにしましょう。