

感染症をみんなで予防しよう!

適切な手洗いは、さまざまな感染症の予防の基本です。
日常の健康管理そして感染症の予防のためにも、
手洗い方法や手指の消毒方法を正しく覚えて励行しましょう。

手洗いの仕方

手順 1 手をぬらす



手をぬらし、
石鹸を手につけます。



手順 2 すみすみまで30秒以上洗う

1 手のひら

両手をしっかりとこすり合わせ、
石鹸を泡立て、

2 手の甲

手のすみすみまで
残さずに洗ってください。

3 指先



4 指間

ウイルスや細菌を取り除くには
30秒以上洗う必要があります。

5 手首

「**ハッピーバースデー**」の歌を2回
歌うくらいが目安です。



手順 3 手をすすぐ



流水で手を十分に
すすぎます。



手順 4 手を乾かす



できれば、ペーパータオルで
手を乾かします。

アルコール製剤による消毒の仕方

手順 1 手指にたっぷりかける



プッシュ式の容器なら、
最後まで押し切って出る量まで
出します。

十分な量で細菌内部に
アルコールを浸透させます。



手順 2 すりこむように、こすり合わせる。



アルコールが乾くときに、
ウイルスや細菌内部の水分が
一緒に抜けることで殺菌されます。

アルコールが乾く前に、
素早くすりこむのがポイント!

咳エチケットの守り方



正しくマスクを
着用しましょう。



マスクが無いときは、
ティッシュやハンカチで
代用します。



とっさの時は、
袖で口や鼻を覆います。