



手洗いを心掛ける

正しい手洗いとは

①

ステップ① 水を流しながら、両手をよく洗う。

ステップ② 適量の石鹸をつけ、手のひら、手の甲、指、指の間を念入りに洗う。

ステップ③ 最低でも15秒以上両手をこする。具体的には以下のとおり：

- 1) 手のひらをこすり、指の間をしっかり洗う。
- 2) 手の甲を伸ばすように何度もこする。
- 3) 手を合わせ、指の間をこする。
- 4) 指をまげ片方の手のひらをこする。
- 5) 右手で左手の親指をつかみねじり洗いする。
- 6) 五本の指を片方の手のひらで回しながら洗う。

ステップ④ 水を流しながら十分な水で両手をきれいに洗う。

ステップ⑤ よくふき取り、ハンドクリームで保護する。

手洗いのタイミング

②

- 咳やくしゃみをした時
- 外で物をさわった時 例：ドアノブ
- 食べ物をさわる前、間、後
- 食事前
- トイレの後
- 患者のお世話をした後
- 動物を触った後、汚物を処理した後
- エレベーター使用後、レストラン等を訪れた後

注意事項：
手で口、目、
鼻をさわら
ないこと