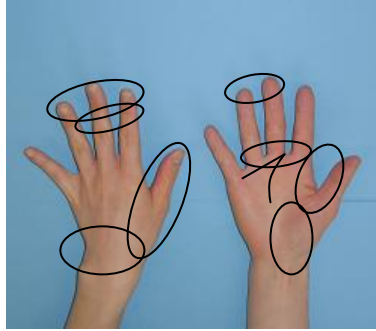


手を洗いましょう

手洗い前の準備

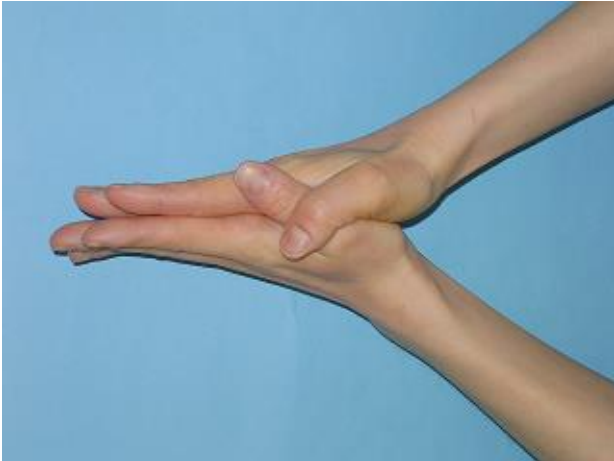
- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？



汚れが残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

- ① 手指を流水で濡らし、石けん液または消毒剤を手のひらに取る
- ② 手のひらを擦り、よく泡立てて洗う
- ③ 指の間をよく洗う



④ 手の甲を、もう一方の手のひらで擦る



⑤ 指先を、もう片方の手のひらで擦る
爪もよく洗う



⑥ 親指を包み込むように擦る



⑦ 手首を洗う



⑧ 流水でよく洗い流し、清潔なタオルで拭く

☆①から⑦で 30 秒が目安です☆

東京都多摩府中保健所