

＼おぼえて実践／

正しい手の洗い方

手洗いのポイント

～手を洗う前に～

- ・爪は短く切りましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

～手を洗うときは～

- ・石けんで洗い、流水で十分に洗い流すまで、**30秒**程度かけて行いましょう
- ・清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう

手を洗う習慣をつけましょう

手洗いのすすめ

感染症予防の基本は手洗い

水と石けん（ハンドソープ）を使った手洗いで、手についたウイルスを減らせます

「石けんで10秒もみ洗いをした後、流水で15秒すすぐ」という工程を2回繰り返すと、手洗いなしの時と比べ、ウイルスが100万分の1まで減ります

洗い残しに注意！！

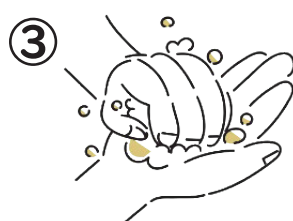
- ・指先
- ・手のひらのしわ
- ・親指の付け根、ふくらみ
- ・爪と皮膚の間、甘皮の部分
- ・手首など



① 手を水で濡らし、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



② 手の甲をのぼすようにこすります



③ 指先・爪の間を念入りにこすります



④ 指の間を洗います



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います



⑥ 手首も忘れず洗います

手洗いの効果（イメージ図）

参考：森均次他：感染症学雑誌

残存ウイルス
約100万個

手洗いなし

約1万個

流水15秒

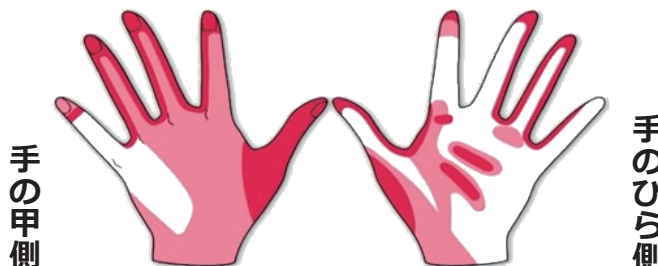
数百個

石けん10秒もみ洗い
＋流水15秒

数個

石けん10秒もみ洗い
＋流水15秒
を2セット

■ 洗い残しの多いところ
■ やや洗い残しの多いところ



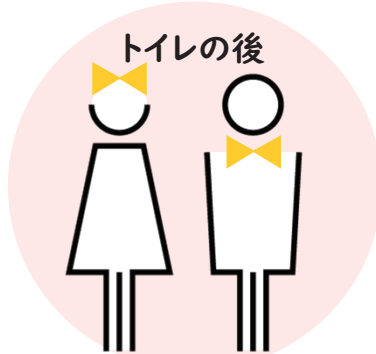
手を洗えないときは… アルコール消毒で手を消毒するのも効果的です



かからない・うつさないための 手洗い・咳エチケット

手洗い

さまざまなものに触れる手には、ウイルスなどが付着している可能性があります
手を洗うことで、ウイルスなどを知らないうちに体内に運ぶのを防ぎます



手洗いのタイミング5

咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時
マスクに触った時



家に帰った時
外にあるものに
触った時

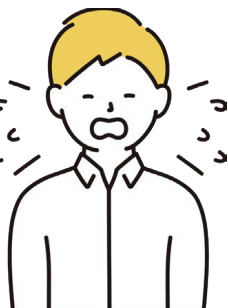


アルコール消毒が効きにくいウイルス!?

ノロウイルスやロタウイルスといったノンエンベロープウイルスに対しては効果が発揮されにくいとされているため、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする消毒液が効果的です
使用するときには必ず、用法を確認の上、使用場面や目的に合わせて使い分けましょう

咳エチケット

特に、電車や職場、学校など、人の多く集まる場所で咳やくしゃみが出るときは、マスクの着用を含めた咳エチケットを徹底し、人から人へと感染が広がらないよう心掛けましょう



何もせずにくしゃみや咳をする
くしゃみや咳を手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



マスクがないとき
ティッシュ・ハンカチなど
口・鼻を覆う

とっさのとき
袖や上着の内側で口・鼻を覆う(素手で覆うのはやめましょう)