

— 基本の手洗い手順 —

- 1**
流水で手を洗う

- 2**
洗剤を手取る

- 3**
手のひら、指の腹面を洗う

- 4**
手の甲、指の背を洗う

- 5**
指の間（側面）、股（付け根）を洗う

- 6**
親指・拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う

- 7**
指先を洗う

- 8**
手首を洗う

- 9**
洗剤を十分な流水でよく洗い流す

- 10**
手を拭き乾燥させる
(タオル等の共用はしないこと)

- 11**
アルコールによる消毒
(爪下・爪周辺に直接かけた後、手首全体によく磨り込む)


2度洗いが効果的です！
(2～9までをくり返す)
2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

爪ブラシは不衛生な取扱いにより細菌が増殖し、二次汚染の原因となってしまう場合があります。爪ブラシを使用する場合は十分な数を揃え、適宜消毒するなど衛生的な取扱いが必要です。