

## ～感染対策～

# 手洗いを徹底しましょう！

自宅に感染症を持ち込まないために・・・

外出時は、多くの人に触れた場所に触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

### 手洗いのタイミング

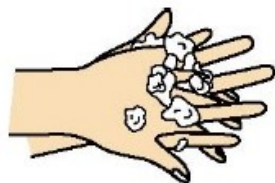
- ・外出から戻った後
- ・咳・くしゃみ・鼻をかんだ後
- ・症状のある人の看病、お世話をした後

- ・料理をする前、食事の前
- ・トイレを利用した後
- ・家族や動物の排泄物を取り扱った後

### 流水と石けんによる手洗い



①手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ



⑧ペーパータオルでよく拭く（水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる）

### アルコールを用いた手指の消毒



①手のひらに適量の消毒薬をうけとる



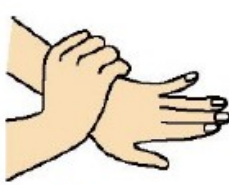
②手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ



③指先や指の背、指のまたによくすりこむ



④親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑤手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑥乾くまで全体によくすりこむ