

できていますか？ 衛生的な手洗い



1 流水で手を洗う



両手を洗うのに
十分な量の
洗剤を取りましょう

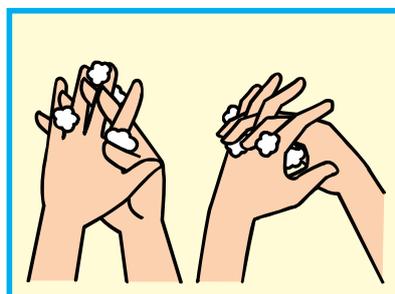
2 洗剤を手取る



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 親指と親指の付
け根のふくらん
だ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内
側・側面・外側)



9 洗剤を十分な
流水でよく洗い
流す



10 手をふき乾燥さ
せる



11 アルコールによ
る消毒

**2度洗いが効果的
です!**

2～9までの手順を
くり返し2度洗いで
菌やウイルスを洗
い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

©公益社団法人日本食品衛生協会

参照:習志野健康福祉センター感染症-感染予防 資料1