

# 感染症予防のための 手洗いの仕方

インフルエンザやかぜの予防のためには、しっかり手洗いすることが望めます。  
時計や指輪をはずし、せっけんを使って図のように、15秒以上かけて流水で念入りに洗い、  
清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取りましょう。

1



せっけんを  
あわ立てて、手のひらどうしをよくこすり合わせる。

2



両手の甲をこすり洗います。

3



指先、つめの間も念入りに。

4



両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。

5



忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに。

6



手首も忘れずに洗いましょう。

## アルコール消毒でウイルスを撃退！

消毒用アルコール製剤（アルコール分60～80%）を使えばウイルスは死滅します。速乾性の手指用を使えば、手を拭く必要がありません。ただし乾燥したときにウイルスが死滅するので、ぬれた手でふかないようにしましょう。