

# 正しい手洗いが大事

水で流すだけでは効果はありません  
石けんを使用し、正しい方法で洗うことが重要です

**1** 手を水で濡らし石けんを手につける



まず手洗いの前に時計や指輪は外しておきます爪は短く切っておきます爪は短く切っておきます

**2** 石けんを泡たてながら、手のひらをこする



**3** 手の甲をこする



**4** 指の間（付け根まで）をこする



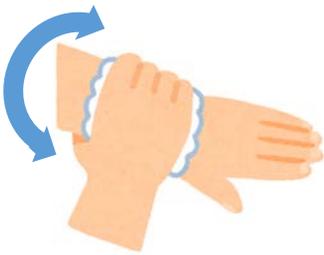
**5** 指先、爪の間をこする



**6** 親指と親指の付け根をねじるようにこする



**7** 手首を洗う



**8** 汚れた手で触った蛇口のコックも石けんがついた手で洗う



自動水栓の場合等は不要

**9** 流水で洗い流す（手も蛇口のコックも）



**10** 手を拭く



清潔なタオルを使う



**11** 消毒する



二回繰り返して  
洗うと効果的