

感染予防の基本は手洗いから

インフルエンザや、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎、O157など、感染症や食中毒予防の基本は「手洗い」です

私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが付着しています。

手を洗うことによって、付いているウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流してしまうことが一番の感染予防です。

どんなときに洗うの？

次のようなときは必ず手洗いをしましょう

食事の前

外出から帰った時

トイレから出た後

調理を始める前

調理中卵や魚、肉などを触った時

患者の世話をした後

せきやくしゃみの後



手洗いの手順



石けんをつけ
手のひらをよく
こする



手の甲をの
ばすようにこ
する。



指先、爪の
間を念入りに
こする。



指の間を洗
う。



親指と手の
ひらをねじり
洗います。



手首も忘れ
ずに洗う。



十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。

20~30秒程度の時間をかけて、しっかり洗い流しましょう！！