

できていますか？

# 衛生的な

# 手洗い



1

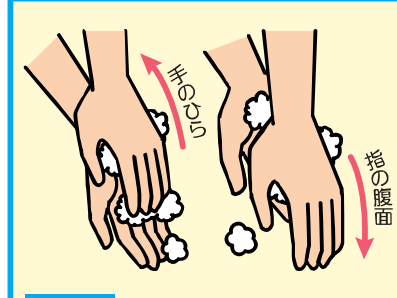
流水で手を洗う



両手を洗うのに十分な量の洗剤を取りましょう

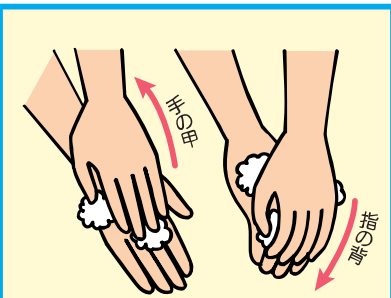
2

洗剤を手取る



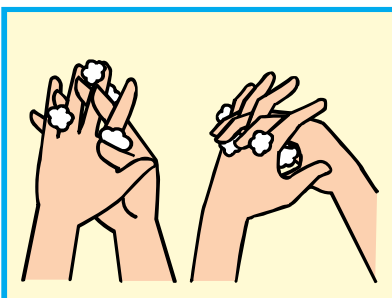
3

手のひら、指の腹面を洗う



4

手の甲、指の背を洗う



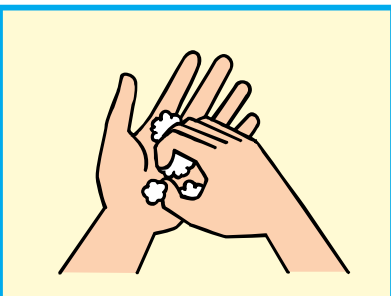
5

指の間(側面)、股(付け根)を洗う



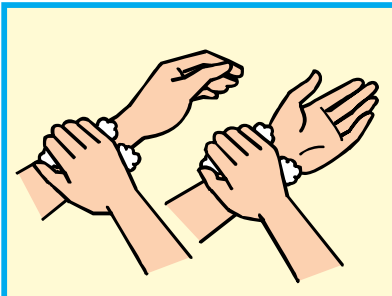
6

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



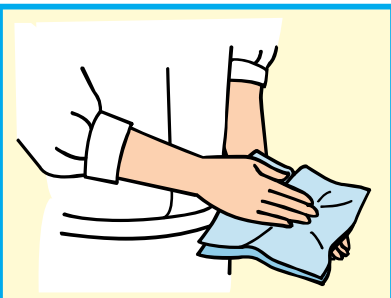
8

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。