

アルコール消毒薬が不足しています

基本は手洗い。

流水と石けんで手洗いをしましょう。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

帰宅時、調理の前後、食事の前、
咳やくしゃみ・鼻をかんだ後、トイレの後…



正しい手洗い 30 秒間！！



流水と石けんで手指を洗うと「手洗いなし」と比較して、ウイルスの感染力や遺伝子量を 100 分の 1 未満に抑えられることが分かっています。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

『出典：首相官邸 HP より』

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

手洗いが不十分になりやすいところ…



手の甲



手のひら

■ 洗い残しが多いところ
■ やや洗い残しが多いところ