

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

『出典：首相官邸 HP より』

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



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 手の甲をのば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