

手洗いマニュアル

- 1 すすぎ** 冷水(出来れば温水)で、手の汚れを落とす。
- 2 洗 剤** 手に洗剤をつける。
- 3 てもみ** 良く泡立て、手のひら・甲ほか(④～⑦)を、てもみする。



4 指の間
指を組んで両方の指の間(側面)、付け根を洗う。



5 親指の付け根
親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う。



6 指先を洗う
指先は手の平でこするように洗う。



7 手首・肘
手首をつかんでこすり洗う。

- 8 洗 い** 温水で洗剤を洗い流す。

- 9 乾 燥** ペーパータオルで拭く。

※②～⑧の手順を繰り返すと効果的な手洗いが可能です。

- 10 消 毒** 消毒用アルコール(エタノール70%)で殺菌する。

《手洗いの時間・回数による効果》

手洗い方法	残存ウイルス
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
洗剤で60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個
「洗剤で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す	数 個

2度洗いでさらに効果的!

60秒で1回洗いより、10秒2回洗いの方がノロウイルスなどの除去に効果があります。