

## 【 正しい手洗いの方法 】

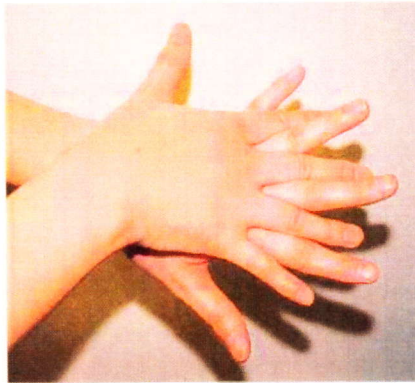
30 秒以上、石けんを用いて流水で行いましょう

- ① 液体石けんを泡立て、手のひらをよくこすります
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先とつめの間を念入りにこすります。
- ④ 両指を組み、指の間を洗います。
- ⑤ 親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
- ⑥ 手首を洗い、よくすすぎ、その後よく乾燥させます。

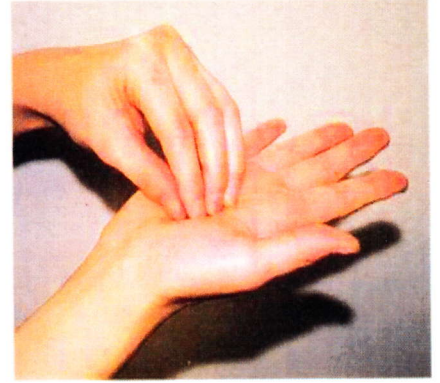
### 手洗いの順序



1. 手のひらを合わせ、よく洗う



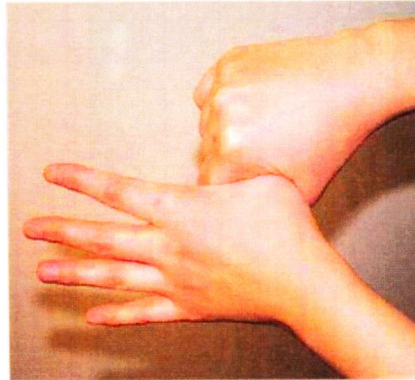
2. 手の甲を伸ばすように洗う



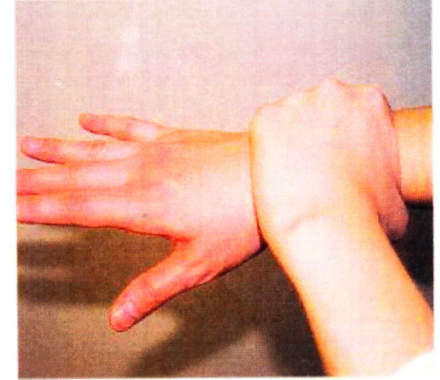
3. 指先、爪の間をよく洗う



4. 指の間を十分に洗う



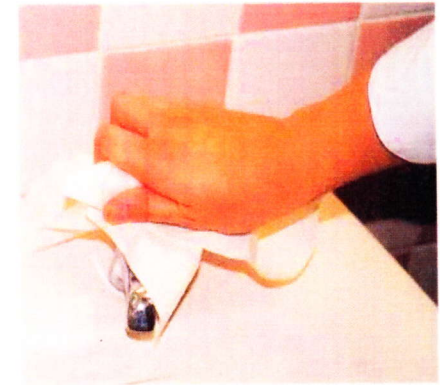
5. 親指と手掌をねじり洗いする



6. 手首も洗う



7. 水道の栓を止めるときは、手首か肘で止める。できないときは、ペーパータオルを使用して止める



出典：高齢者介護施設における感染対策マニュアル

### アルコール消毒の場合

ボトルをしっかり最後まで押し、手洗いと同様に指先までよくすり込んでください