

できていますか？

衛生的な

# 手洗いの方法

1. 流水で手を洗う



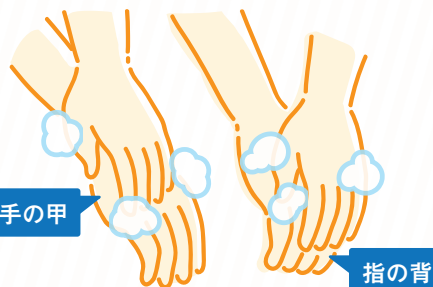
2. せっけんを手にする



3. 手のひらと指の腹面を洗う



4. 手の甲と指の背を洗う



5. 指の間(側面)と指の股(付け根)を洗う



6. 親指と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. せっけんを十分な流水でよく洗い流す



10. 手をふき乾燥させる



11. アルコール消毒をする



2度洗いが効果的!!

2~9までの手順を2回くり返し、菌やウイルスをしっかり洗い流しましょう!