

# 手洗いの手順

ウイルスの拡散を防ぎ、自分や周囲の人が病気にかからないようにしましょう。



1. ぬるま湯で手を濡らします。



2. 石けんを泡立てます。石けんは、手に細菌をくっつきやすくする油分を取り除いてくれます。



3. 20秒間以上手をこすり合わせます。手首、手のひら、指の間、爪の間、手の甲をしっかりとこすり洗いします。石けんをつけてこすり洗いすると、手からウイルスを洗い落とせます。



4. 流水のぬるま湯で手をよくすすぎます。



5. 清潔なタオルまたはペーパータオルで手を完全に乾かします。手を乾かしたタオルを使用して、蛇口を閉めます。ペーパータオルを捨てます。

石けんと水がない場合は、手指アルコール消毒液を使用してください。手指アルコール消毒液は通常、ジェルまたはウェットティッシュのタイプがあります。アルコール濃度60パーセント以上の製品を使用してください。

手指アルコール消毒液を使用する場合：

- 両手にジェルをすり込んだり、ウェットティッシュで両手を拭き取ります。
- 両手が乾くまで30秒間こすり合わせます。