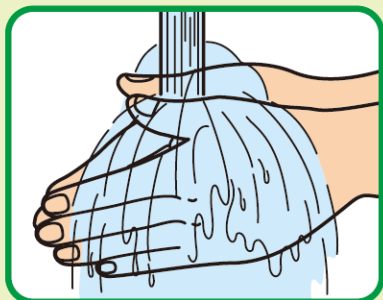


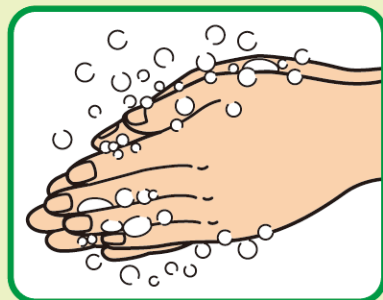
# 手指の正しい洗浄手順



1 まず手指を  
流水でぬらす



2 泡状の石けん液を  
適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を  
擦り合わせ  
よく泡立てる



4 手の甲をもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(両手)



5 指を組んで両手の  
指の間をもみ洗う



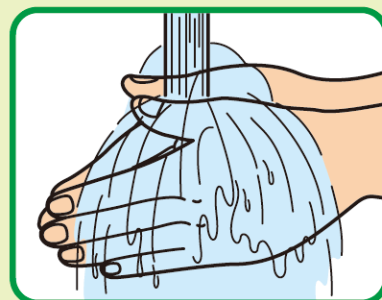
6 親指をもう片方の  
手で包みもみ洗う  
(両手)



7 指先でもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(両手)



8 両手首まで  
ていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ

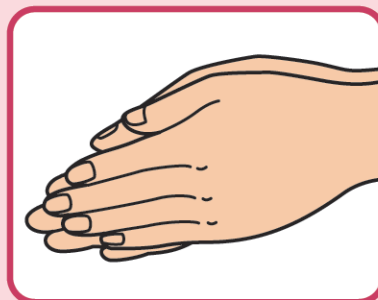
手洗いによる除菌効果は、手洗い時間が大きく影響します。  
手についた菌は、  
15秒洗うと10分の1  
30秒洗うと100分の1  
60秒洗うと1000分の1  
になります。

- 石鹸を十分に泡立て、手順に沿って30秒以上洗いましょう。
- 石鹸成分が手に残らないように十分すすぎましょう。
- 手を拭くときは、擦らず叩くようにして良く水分をふき取ると手荒れ防止になります。
- 手洗い後は、保湿クリームで保護することで手荒れを防止し、菌を洗い流しやすくします。

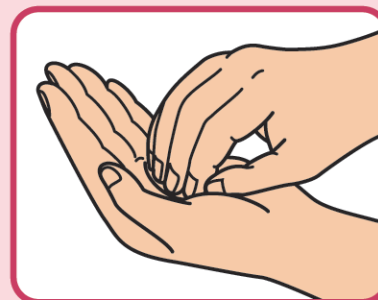
# 手指の正しい消毒手順



1 ジェル状の速乾性  
手指消毒剤を適量  
手の平に受け取る



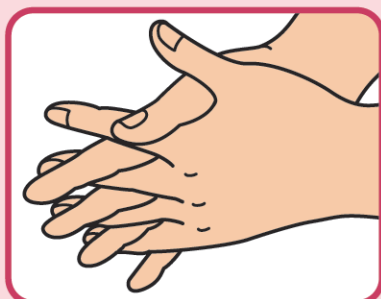
2 手の平と手の平を  
擦り合わせる



3 指先、指の背を  
もう片方の手の平で  
擦る (両手)



4 手の甲をもう片方の  
手の平で擦る  
(両手)



5 指を組んで両手の  
指の間を擦る



6 親指を もう片方の  
手で包み ねじり擦る  
(両手)



7 両手首まで  
ていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

- 手指消毒剤は、量が少ないと除菌力が低下するため、15 秒以上擦り合わせても乾燥しない程度の十分な量を使用しましょう。
- 指先を先に消毒することで、菌が入りやすい爪の間の消毒が効果的に行えます。
- 手をこすりあわせることで消毒薬が手に浸透し、乾くまで擦ることにより消毒効果が発揮されます。