

# 手を良く洗いましょう

H22.6

いろいろな物をつかんだり触ったりする手指には、病原性のある細菌やウイルスがつくことがあります。手指等から口の中に入る感染症や食品を汚染して食中毒になることがあります。手洗いを習慣づけることが、感染予防の基本です。

## 手洗いのタイミング

トイレのあと、調理の前後や食材に触ったあと、排泄物の処理をしたあと、帰宅時など

## 手洗いの基本

手を水で馴染ませた後、石けんを使い十分泡立て、30秒以上こすり洗いをし、水で洗い流すことにより、細菌やウイルスは大幅に減少します。手拭用タオルを共用すると、手洗いが不十分な人の手の汚れが移ってしまうことがあります。ペーパータオル等や個人用タオルを利用しましょう。

- ★ 水道の蛇口は、洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗うか、ペーパータオルを利用して蛇口を締めると、手の再汚染を防ぐことができます。
- ★ アルコール等の一般的な消毒薬は、細菌には効果がありますが、ノロウイルスには効果が期待できません。

## 【流水による手洗いの手順】

### ●手洗い前のチェックポイント

- ・ 爪は短く切っていますか？
- ・ 時計や指輪をはずしていますか？

### ●汚れが残りやすいところ

- ・ 指先や爪の間
- ・ 指の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首
- ・ 手のしわ



①石けんをつけ、手のひらをよくこする



②手の甲をのぼすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う

※①～⑥の手順で30秒以上かけて洗ってください

※①～⑥の手順を2回繰り返すのがより効果的です。

⑦十分に水で流す（20秒程度）

⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かす

## 【消毒の手順】

食品を取扱う場合は手洗い終了後に、消毒をしてください

手洗いの手順⑦に続いて

石けんの代わりに逆性石けんをつけて①～⑧の手順を実施するか、乾燥後アルコールを噴霧して殺菌してください