

食中毒予防は 手洗いから！！



ノロウイルスなどの食中毒を防ぐには、「手洗い」がとても大切です。石けんをよく泡立て、手指の各部分に付着している汚れを、こすり落とすように①から⑧まで2回くり返し、丁寧に洗いましょう。

洗う前の手にはたくさんの細菌がついています！汚れの残りやすい指先や爪のまわりは、特に念入りに…



*「調理の前」、「食材（肉、魚、貝など）に触れた後」、「トイレの後」は必ず洗いましょう。アルコールや薬用石鹸にはノロウイルスをやっつける効果がないので、しっかり洗うことが大切です。



① 手を水でぬらし、石けんをつける。



② 手のひらを洗う。5回こする。



③ 手の甲を洗う。5回こする。



④ つめを洗う。左右5回こする。



⑤ 指の間を洗う。5回こする。



⑥ 親指を洗う。左右5回こする。



⑦ 手首を洗う。左右5回こする。



⑧ 水でよくすすぐ。20秒以上！



⑨ ペーパータオルで拭く。

台東区・東京都資料引用