

こまめな手洗いで感染症を予防

水道水でこまめにうがい、手洗いをして、感染症を予防しましょう！



手洗いの前にチェック！⇒ 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？



① 石鹸を泡立て、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

⑦ 最後に石鹸を洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かしましょう！

指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわは汚れが残りやすいところなので、注意しましょう！

