

# 正しい手洗い(手指衛生)の方法について

手洗いは感染予防の基本です。

## 手洗いのタイミング

- ・ 外出先から帰ってきたら
- ・ トイレを使用した後
- ・ 汚れたものに触れた後
- ・ 調理をする前
- ・ 調理をしている最中  
(特に、料理を盛り付ける前や肉・魚に触れた後)
- ・ 食事をする前

食事をする前に手を洗う習慣のない人が約47%もいます



## 正しい手洗いの手順



1 まず手指を流水でぬらす



2 手洗い剤(石けん)を適量手に取る



3 両手の平を擦りよく泡立てる



4 手の甲をもう片手の手の平でもみ洗う(両手)



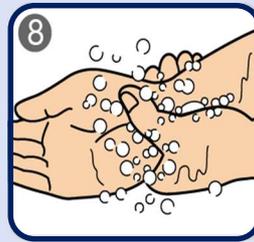
5 指を組んで指の間をもみ洗う。組みかえて再度行う。



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ひらをもみ洗う(両手)



8 両手首まででいねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ

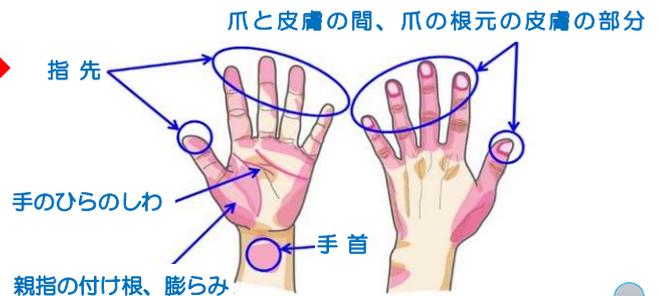


10 清潔なタオルやペーパータオルで拭く

## 洗い残しの多い部分

汚れが残りやすいところ！

手洗い剤(石けん)をつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。十分な流水で手洗い剤(石けん)を洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。



社会福祉法人  
**こしば福祉会**

介護老人保健施設トマト

有料老人ホームさくら

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地2

TEL : 059-237-5050

TEL : 059-273-5531