

5

感染予防の正しい手洗いとうがい

正しい手洗いは丁寧に8ステップ。

①



石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗います

②



手の甲を伸ばすように洗います

③



指先・爪の間をよく洗います

④



指の間を十分に洗います

⑤



親指と手掌をねじり洗いします

⑥



手首を洗います

⑦



流水でよく手をすすぎます

⑧



清潔なタオルでよく拭きます
(タオルの共用はしません)