

効果的な手洗いの方法

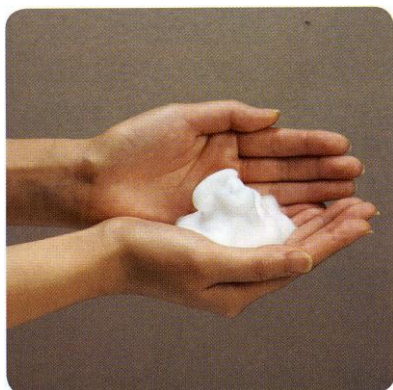
手洗いの前にチェック！

- ☐ 時計や指輪ははずしましたか？
- ☐ 爪は短く切っていますか？
- ☐ 石けん・きれいなタオルは用意しましたか？

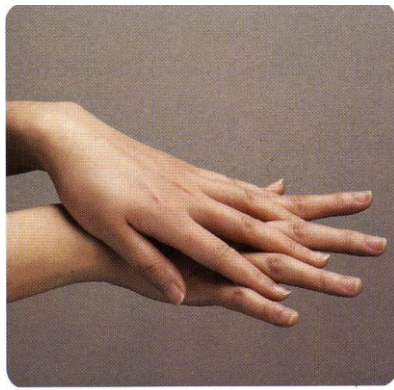


水道の蛇口は洗う前の手で触っているため、ウイルスがついていることもあります。

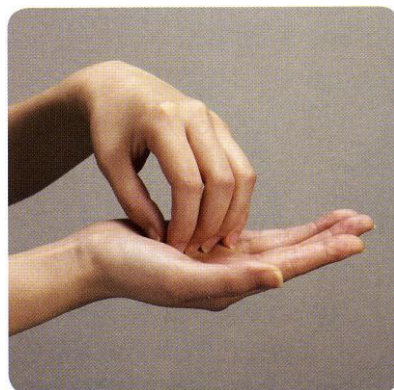
手洗い時に、蛇口も洗いましょう。



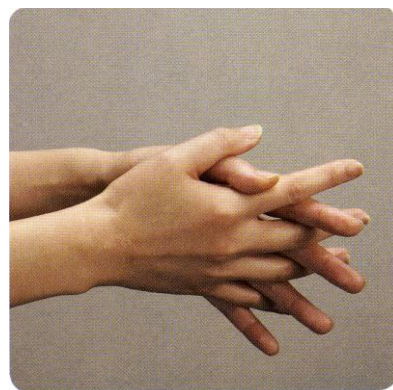
1 石けんをつけ、手のひらをよくこすり合わせる。



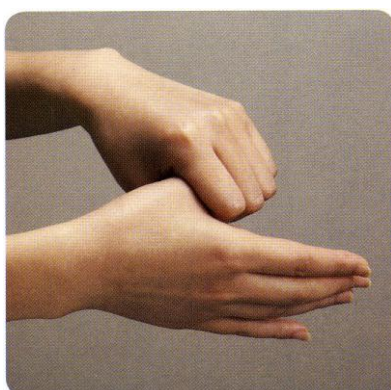
2 両手の甲をこすり洗う。



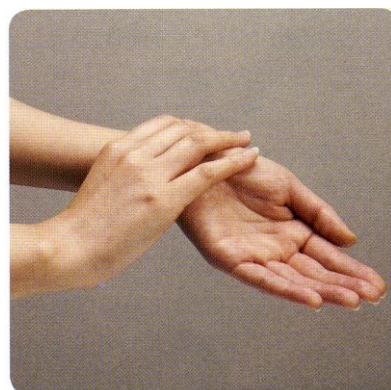
3 指先、爪の間も念入りに洗う。



4 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。



5 親指も付け根から指先まで洗う。



6 手首も忘れずに洗う。

高岡市健康増進課
Tel 20-1345

