

# 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？



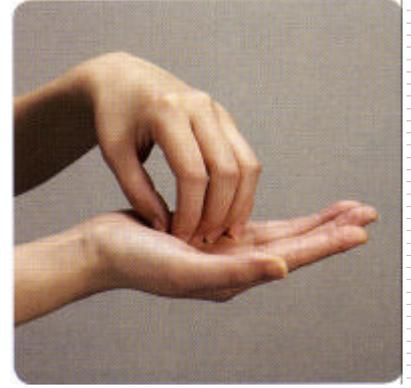
水道の蛇口は洗う前の手で触っているため、ウイルスがついていることもあります。  
**手洗い時に、蛇口も洗しましょう。**



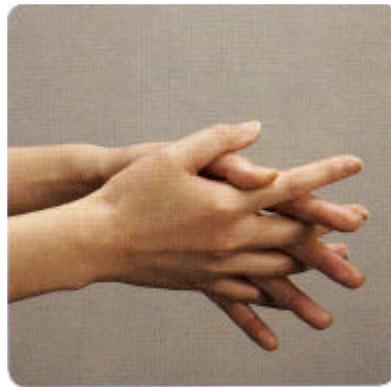
1 石けんをつけ、手のひらをよくこすり合わせる。



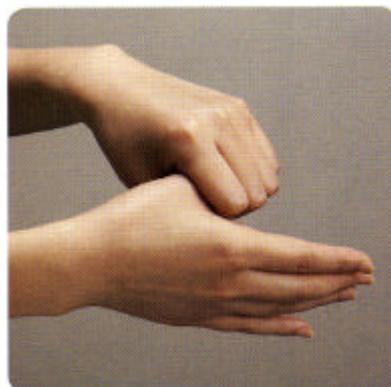
2 両手の甲をこすり洗います。



3 指先、爪の間も念入りこすり洗う



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

## マスクの効果的なかけ方

- 1 鼻の形に針金を合わせます。
  - 2 あごを包むように、マスクを下までかけます。
  - 3 マスクの両脇を指で押さえて肌に密着させます。
- \* 口や鼻・マスクの表側を触らないようにしましょう



## 使い終わったマスクの捨て方

- 1 使い終わったマスクは表面に触れないよう紐を持ってはずします。
- 2 ビニール袋に入れ口を閉じて捨ててください。

高岡市健康増進課  
20 - 1345

