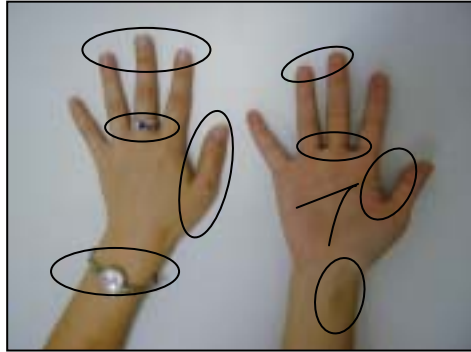


# 手を洗いましょう。

## 手洗い前の準備

- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？



## 汚れが残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

手のひらをよくこする



手の甲をのばすようにこする



指先・ツメの間を念入りにこする



指の間を洗う



親指と手のひらをねじり洗いする



手首も忘れずに洗う



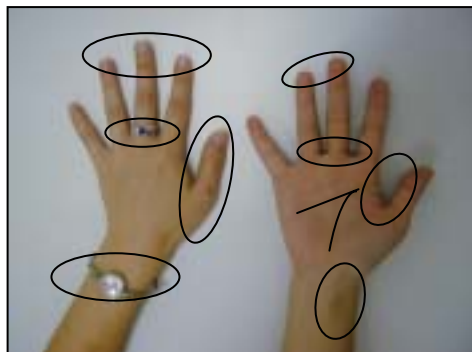
手を拭く時は個人用手ふきかペーパータオルを使いましょう

感染症のご相談は 東京都南多摩保健所へ 042 - 371 - 7661

# 擦式消毒剤の使い方

## 消毒の前の注意

- 汚れがついていませんか？
- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？



## 汚れの残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

消毒剤を手のひらに出し、指先・爪をよくこする



手のひらをよくこする



手の甲をよくこする



指のつけね・間をよくこする



親指をねじるようにこする



手首をねじるようにこする



消毒剤が乾燥してから 次のケアをしましょう。

感染症のご相談は 東京都南多摩保健所へ

042 - 371 - 7661

平成16年作成