

2005年8月

正しい手洗いの方法

岩手県結核・感染症情報センター

石けんと流水を用いる場合



流水で手をぬらす



石けんを手のひらにとる



よく泡立てる



手の甲を洗う



指の間をよく洗う



指までよく洗う



親指のまわりもよく洗う



指先、爪もよく洗う



手首も洗う



流水で洗い流す



ペーパータオル等で拭く

**速乾性手指消毒薬を
用いる場合**



2005.08.03

消毒薬の規定量を手のひらに取る



2005.08.03

始めに両手の指先に消毒薬をすり込む



手のひらによくすり込む



2005.08.03

手の甲にもすり込む



指の間にもすり込む



親指にもすり込む



手首も忘れずに、乾燥するまでよくすり込む