

しせつ いえ
施設でも家でも

ウィルスを防ぐために大切なことは ていねいに 手と指を洗うこと



●手洗い(目に見えて汚れている時や排泄ケアのあとは手洗いが必要)
…せっけんと水道の水で20秒以上こする



1 流水で洗淨する部分
をぬらす。



2 薬用石けんまたは
消毒薬などを手のひらに
とる。手のひらを洗う。



4 手のひらで手の甲を
包むように洗う。
反対も同様に。



5 指の間もよく洗う。



6 指までよく洗う。



7 親指の周囲もよく洗う。



8 指先、爪もよく洗う。



9 手首も洗う。



10 流水で洗い流す。



11 ペーパータオル等で
拭く。

引用：日本環境感染症学会教育ツール手指衛生より抜粋一部改編

●アルコール消毒薬による消毒
…かわくまで15秒以上かかる量を
かわくまでこすってすりこむ



●手の甲



●手掌(手のひら)

ちゅうい
注意!

■最も洗い残しが多い
■洗い残しが多い



1 消毒薬適量を手のひらに取り
ます。



2 初めに両手の指先に消毒薬を
すりこみます。



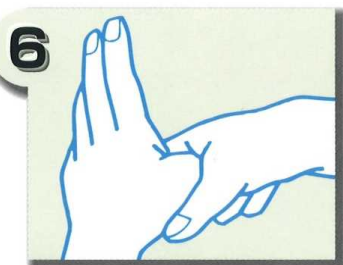
3 次に手のひらによくすりこみます。



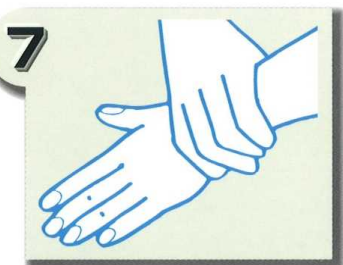
4 手の甲にもすりこんでください。



5 指の間にもすりこみます。



6 親指にもすりこみます。



7 手首も忘れずにすりこみます。
乾燥するまでよくすりこんで

引用：日本環境感染症学会教育ツール
手指衛生より抜粋一部改編

