



## 手洗いで感染予防!



冬はインフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行する季節です。感染症にかからないための予防策の一つとして手洗いを心がけましょう。

### ●手から感染する

手はドアノブ・手すり・スイッチなど1日の生活の中で多くのものに触れるので、ウイルスなどの病原体が手に付着します。その手で自分の口や鼻などに触れたとき、病原体が体内に入り感染してしまいます。また、そのまま手を洗わずにさらにいろんな物に触れることで、病原体の付着が広がり、感染を拡大させることになります。

### ●予防にはまず手洗い

感染予防の方法として最も簡単で効果が高いものは手洗いです。アルコール消毒が効かないウイルスもあるので、石けんで手洗いをし、ウイルスを洗い流すことが重要です。

では、どのように手洗いをすればよいのでしょうか。手洗いの時間は30秒程度を目安に行い、洗い残しのないようにしましょう。最後は、ハンドクリームを塗るなどのハンドケアを行い、手荒れ防止も心がけましょう。

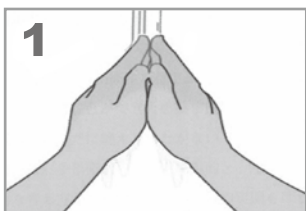
#### 手洗いのタイミング

- ・外出をした後
- ・調理をする前
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・動物に触った後
- ・せきやくしゃみを手で押さえたとき

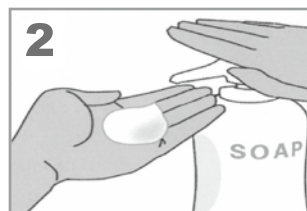
#### 洗い残しやすい場所

- ・指先、ツメの間
- ・指の付け根
- ・親指の周り
- ・手首
- ・手のシワ (特に指の第二関節部)

### ●手洗いの方法



①時計・指輪などをはずし、手を濡らす



②石けんを取り、泡立てる



③手のひらと甲を洗う



④指を組み、指の間を洗う



⑤指先やツメの間を洗う



⑥親指を回し洗いをする



⑦手首も回し洗いをする



⑧洗い流し、水分をしっかりと拭き取る