

身につけよう! 徹底しよう!

# 正しい手洗い・うがい

毎年冬に流行するかぜやインフルエンザ・新型インフルエンザは、予防の基本は同じです。日頃から、帰宅時などに正しい手洗い・うがいの習慣を身につけることが、個人でできる最も確実で手軽な予防法です。また、ドアノブや電車の吊り革、電気のスイッチなど、不特定多数の人が触るものに触れたあとは、こまめに手を洗いましょう。



## 手洗い

帰宅時など外から室内に入ったとき、食事の前、動物に触れたあとなどはもちろん、気づいたときに手を洗うようにしましょう。



1 手を水で濡らします



2 手洗い石けんをつけ、よく泡立てます



3 手の平と甲を洗います（左右5回ずつ）



4 指のあいだ（左右5回ずつ）



5 親指のまわりは包み込むように（左右5回ずつ）



6 爪・指先（左右5回ずつ）  
爪ブラシがあれば使います



7 手首（半袖ならひじまで）も忘れずに（左右5回ずつ）



8 流水で十分にすすぎます



9 清潔なタオルやペーパータオルなどで手をふきます

手洗い後、アルコール製剤を併用すると、より殺菌効果があります



注意

- ⊗ 爪は短く切っておきましょう
- ⊗ 時計や指輪を外しておきましょう
- ⊗ 手をふくタオルなどは必ず清潔なものを使いましょう
- ⊗ 水道の蛇口も清潔に保ちましょう

## うがい

うがい薬を使うとより効果的です。



1 口の中の汚れを取るために、ブクブクうがいをします



2 いったん水を吐き出します



3 もう一度口に水を含み、顔を上に向けて、のどの奥までしっかりとガラガラうがいをします（3回以上）

咳エチケットとマスク着用の心得

はコチラ