正しい手洗いをしましょう

手洗いの前に…
- 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、指輪をはずしましたか

1 手指全体を流水でぬらし
適量の液体石けんを手のひらにとる

2 手のひらと手のひらをすり合わせよく泡立てる

3 手の甲をもう片方の手のひらでこする(両手)

4 指を組んで両手の指の間をこする

5 指を曲げて指先と爪をもう片方の手のひらの上でこする(両手)

6 親指をもう片方の手で包みねじり洗う(両手)

7 手首をもう片方の手でねじり洗う(両手)

8 流水でよく洗い流す

9 ペーパータオルで水分を十分に拭き取る

金沢市保健所