インフルエンザ予防
正しい手洗いの方法

★正しい手洗いとは

- 私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが付着しています。
- 正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。
- 正しい手洗いは、感染症予防の基本です！！

★手を洗うタイミングは

- 帰宅時、食事の前 、トイレの後 、汚染物（嘔吐物、おむつ）などを処理した後

★正しい手洗いの方法

◎　まず、水道のレバー又はハンドルを、石けんで洗い流します。（自動流水式の場合は不要）

◎　最初に、手を水でぬらして、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。

◎　最後に、石けんを流水できれいに洗い流して、タオルやハンカチで手を拭いて乾燥させます。

★手を洗った後は・・・

- 洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。きちんと手を拭きましょう。
- 汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。タオルは、常に清潔にしておきましょう。

光 市 健 康 増 進 課