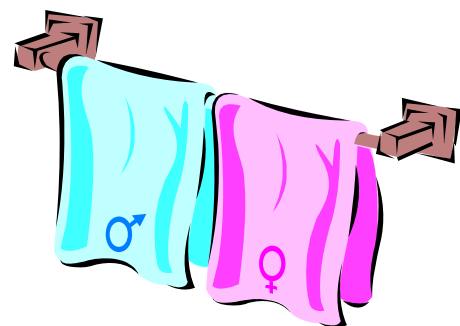


正しい手洗い

いつ手をあらうの？

- ・料理の前、その途中、終わった後
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・おむつを替えた後
- ・こどものトイレの処理の後
- ・病気の人をお世話する前と後
- ・鼻をかんだり、咳をしたり、くしゃみした後
- ・動物や、その排泄物を触った後
- ・ゴミ箱に触れた後
- ・傷の手当の前と後



正しい手洗いの仕方は？

- ・流水に手をぬらし、石鹸をつけましょう。
- ・泡立てて、こすり合わせましょう。
手の甲も洗いましょう。
指の間も、爪もきれいにしましょう。
- ・手をこすり合わせるのは20秒以上続けましょう。
時計は必要ないですよ。「ハピバスター～」を2回歌う間です。
- ・流水で石鹸を落としましょう。
- ・きれいなタオルか送風で手を乾かしましょう。

流水やせっけんがなかったら？

- ・早乾式手指すりこみ消毒薬を使いましょう。
- ・アルコールが60%以上のものを選びましょう。
- ・ただし、目に見えるほど手が汚れていたら無効です。
- ・また、全ての病原体にアルコールが効くわけではありません。

参考 <http://www.cdc.gov/cleanhands/>