

# できていますか？ 衛生的な手洗い



**1** 流水で手を洗う



**2** 洗浄剤を手取る



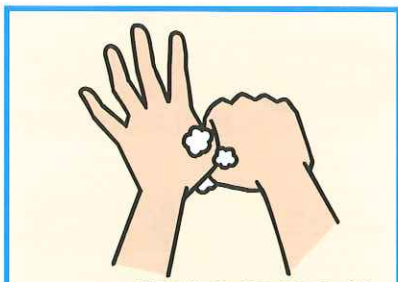
**3** 手のひら、指の腹面を洗う



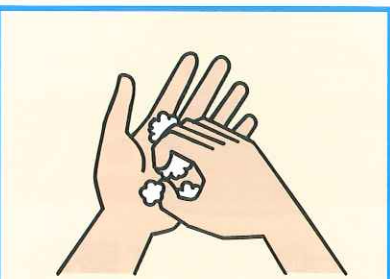
**4** 手の甲、指の背を洗う



**5** 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



**6** 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



**7** 指先を洗う



**8** 手首を洗う(内側・側面・外側)



**9** 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



**10** 手をふき乾燥させる



**11** アルコールによる消毒

**2度洗いが効果的です!**  
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

\*アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。