

# 手洗いで感染症・食中毒予防 -衛生的な手洗いの方法-

## 手洗いのタイミング

- ・汚物の処理後
- ・せきやくしゃみの後
- ・トイレの使用後
- ・調理の前
- ・食事の前
- ・その他



① 手指を流水でぬらす



② 石けんを手のひらにとる



③ よく泡立てる



④ 手の甲を洗う



⑤ 指の間もよく洗う



⑥ 親指を洗う



⑦ 指先、爪を洗う



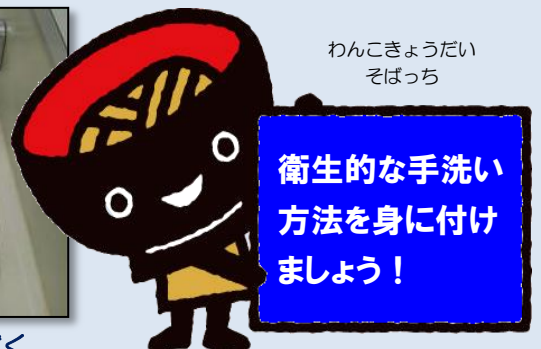
⑧ 手首も洗う



⑨ 流水で洗い流す



⑩ パーパータオルなどで拭く



岩手県環境保健研究センター

<http://www.pref.iwate.jp/kanhoken/>

Iwate Prefectural Research Institute for Environmental Sciences and Public Health (I-RIEP)

