

2. 手洗い方法

「手洗い」は基本的な感染症対策のひとつである。「日常の手洗い」は、食事前、トイレの後、帰宅時等に20～30秒間かけて、石けんやハンドソープ（液体石けん）と流水で丁寧に洗う。石けんがなくても同様の時間をかけて丁寧に洗う。¹⁾ 医療従事者は、石けんやハンドソープと流水または速乾性消毒薬による「衛生的手洗い」が必要である。²⁾

【正しい手洗い方法「日常の手洗い」】³⁾

液体石けんと流水による手洗い



1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります

First, wet your hands with water and apply enough soap



2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います

Wash your palms while whipping soap well



3 手の甲を伸ばすように洗います

Wash it to extend the back of your hand



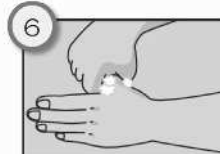
4 指先・爪の間を念入りに洗います

Wash your fingertips and under nails carefully



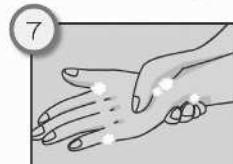
5 指の間を洗います

Wash in between the fingers



6 親指をねじりながら洗います

Wash while twisting your thumb



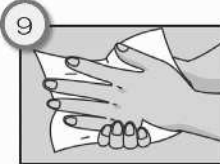
7 手首を洗います

Wash your wrists



8 流水で石けんと汚れを洗い流します

Rinse off soap and dirt under running water



9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります

Dry hands using a paper-towel



洗い残しの起りやすい部位



手背

手掌

■ 頻度が高い

□ 頻度がやや高い

出典：辻、明良「微生物学・感染症学」メヂカルフレンド社