

冬の手洗い習慣で

感染症を予防しよう！



正しい手洗い



濡らす



せっけん



よくこする



すすぐ

石鹼と水で 30 秒以上かけて手を洗いましょう

すすぐ後は清潔なタオル・ペーパーで拭く(衣服で拭かない)

手洗いの後にアルコール消毒を使うとより効果的です

手洗いの基本的なタイミング

- 調理、食事の前
- 外から帰宅したとき
- トイレの後
- 咳・くしゃみをした後・鼻をかんだ後

