

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

感染防止の3つの基本は

①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗いです。

また、こまめに換気し、

3密（密集、密接、密閉）を避けるのも大切です。

左の図は正しい手の洗い方です。

京都市南区地域介護予防推進センター