

感染予防の基本は手洗いから

★15秒～30秒かけしっかり洗いましょう

まず、かくにん確認



とけい時計やゆびわ指輪をはずす
つめ爪はみじか短く切る



① せっけんせっけんをあわだ泡立てる



② すいどうせん水道栓をあら洗う



③ て手のひらひらをあら洗う



④ て手のこう甲とゆび指のあいだ間をあら洗う



⑤ つめ爪のあいだ間をあら洗う



⑥ ゆび指をいっぽん一本ずつあら洗う



⑦ てくび手首をあら洗う



⑧ りゅうすい流水でしっかり洗い流す

最後にきれいなペーパータオルか清潔なタオルで拭きます。

外から帰ったときはうがいも忘れずにしましょう。

養父市