



みんなで感染症対策



手洗い・消毒をしよう

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

正しい手洗い方法

かんたん 6つの ステップ

手洗いの前には爪は短く切って
指輪や時計は外しておこう



①



石けんをつけて泡立て
手のひらをあわせてこすります

②



手の甲をのぼすように
こすります

③



指先と爪の間、手の
しわを念入りにこすります

④



指の間を洗います

⑤



親指と手のひらを
ねじり洗います

⑥



両手首を洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

手洗い後の
ウイルスは
こんなに
違う!



手洗いを丁寧にすることで、
十分にウイルスを除去できます



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500, 2006から作成)



食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)が有効です!

消毒 方法

- 濃度0.05%に薄めてから使用しましょう
- ペーパータオルなどに十分に消毒液を含ませて拭きましょう
- 時間が経過するにつれて効果が弱くなるため、使用時に必要な量を作りましょう

スプレー噴霧は
ウイルス飛散の
可能性があるため、
好ましくないよ



消毒液の作り方

市販の家庭用漂白剤(濃度が約5%)の場合…



手指の
消毒には
使わないでね

