

# 正しい手の洗い方

接触感染を防ぐために、手の洗い方、タイミングを意識しましょう。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し  
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しょう。



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

手の甲を伸ばすように  
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  
ねじり洗います

手首も忘れずに洗います

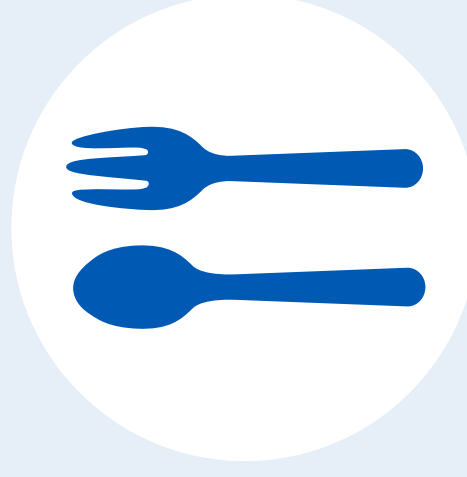
## 手洗いの4つのタイミング



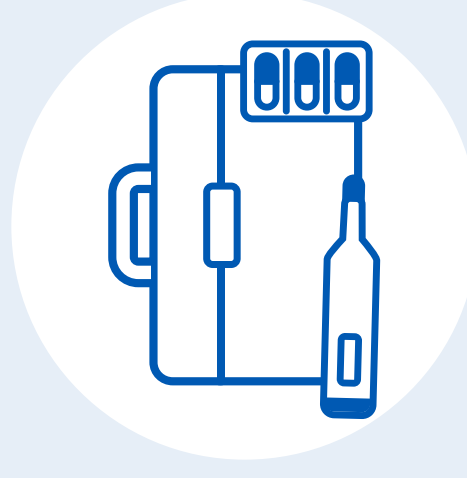
外でもものに触れ、  
帰宅した時



咳やくしゃみ、  
鼻をかんだ時



食事の前後



病人のケア後

新型コロナウイルスを含む感染症対策へのご協力をお願いいたします。