

コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19)

手の洗い方



少なくとも 15 秒間
両手を洗う

1



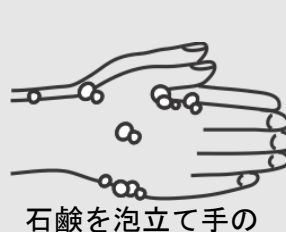
手を温水で
濡らす。

2



石鹸をつける。

3



石鹸を泡立て手の
ひらをこすり合わせる。

4



指の間とそのまわりを
こする。

5



手の甲をもう一方の
手のひらでこする。

6



指先をもう一方の手の
ひらでこする。

7



親指をもう一方の手で
つかんでこする。

8



流水で十分洗い流す。

9



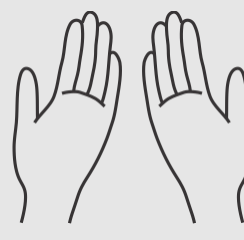
ペーパータオルで両手
を軽く叩いて乾かす。

10



ペーパータオルを
使って水を止める。

11



これで両手が
きれいになります。

手指消毒液の使い方



少なくとも 15 秒間
両手をこする

1



1~2 回消毒液をポンプして乾いた両手のひらにつける。

2



手の平どうしを合わせてこする。

3



指の間とまわりをこする。

4



手の甲をもう一方の手のひらでこする。

5



指先をもう一方の手のひらでこする。

6



親指をもう一方の手でつかんでこする。

7



消毒液が完全に乾くまで両手をこする。ペーパータオルは使わないこと。

8



乾くと手はきれいになっています。

情報源:

Ontario Agency for Health Protection and Promotion (Public Health Ontario) (オンタリオ州健康保護促進省 (オンタリオ州公衆衛生局)、Provincial Infectious Diseases Advisory Committee (州の感染症諮問委員会)。すべてのヘルスケア環境での手指衛生のベストプラクティス、第4版 [インターネット版]。オンタリオ州印刷局; 2014 年作成
: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>

この文書の情報は、2020 年 3 月 16 日現在のものです。

©オンタリオ州印刷局、2020