

# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス！

### うつらない、うつさない ～ 感染予防のための手洗い ～

12月から1月にかけてピークを迎える傾向のあるノロウイルスやインフルエンザについて、感染が拡がらないようにするために有効な予防法や手洗いについてご紹介します。

1

時計や指輪は手洗いの前に外し、水またはぬるま湯で手を濡らします。

2

石けんを手のひらにとり、しっかりと泡立てます。

汚れは泡に吸着！

3

手のひらと手の甲



4

指の付け根



5

親指を手のひらでねじりながら



6

指先・爪先



7

関節部分のしわをのばしながら



8

手首

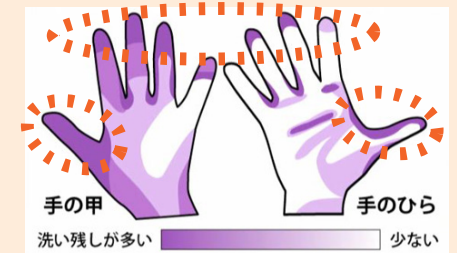


9

水またはぬるま湯で、石けん成分をよく洗い流します。

10

洗いたてのきれいなタオルで押さえるように水分をふき取ります。



ウイルスや細菌を触った手から口へと運ばれることで感染していきます。帰宅時、調理や配膳前、食事前、トイレに行った後は必ず流水・石けんによる手洗いをしましょう！