

# 手洗いで感染症予防

## 手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

## 手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押しと霧状に約3mLです)。

2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。

とくに  
食事前や調理前、  
トイレ使用後には  
手洗いを！

