

基本はまず

# 手洗いから

誰にでも簡単にできる予防法は、なんといっても手洗いです。

外出後やトイレの後、食事の前などは、石けんを十分泡立てて手を洗いましょう。石けんそのものにはノロウイルスを殺す力はありませんが、手の脂や汚れを落とすことで、ウイルスを手からはがれやすくし、ノロウイルス予防に役立ってくれます。

## 手洗い前にチェックしよう

- 爪は短く切っていますか。
- 時計や指輪は、はずしましたか。
- 石けんは用意しましたか。

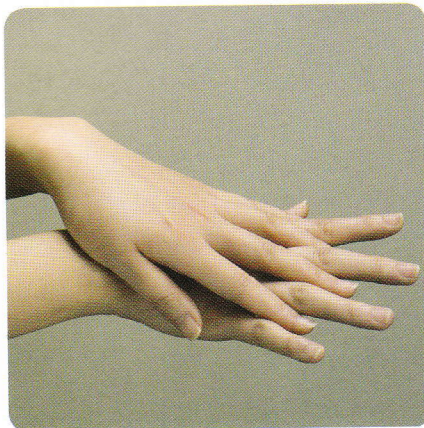


## 手洗いに関連してこんな対応も大切です

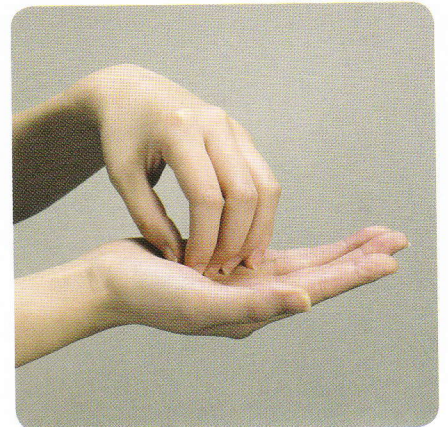
- ◆ 水道の蛇口は汚れていることがあります。手を洗った後は、直接手が触れないようにペーパータオルを利用するか、手洗い時に蛇口を洗いましょう。
- ◆ 手洗い用タオルの使いまわしは厳禁です。個人用のタオルやペーパータオルを用意すること。
- ◆ 液体石けんを使い切ったら、容器を洗って乾燥させてから詰め替えましょう。



**1** 石けんをつけ、手のひらどうしをよくこすり合わせる。



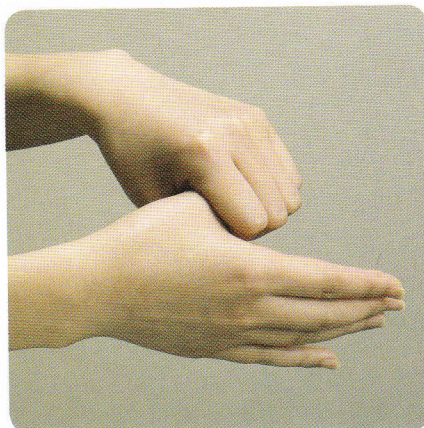
**2** 両手の甲をこすり洗いする。



**3** 指先、爪の間も念入りに。  
※ブラシを使用すると、なおよい。



**4** 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。



**5** 忘れがちな親指も、つけねから指先まで。



**6** 手首も忘れずに。