

手洗いで新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザや季節性インフルエンザなど、感染症全般に効果的な「手洗い方法」について、正しい手洗いを身につけることで、感染症による接触感染のリスクを大幅に減少することができます。

日常生活では、多くの作業を手で行うため、この機会に、是非身につけて予防に心がけましょう。

1.手洗い前の準備

時計や指輪を外す。
爪は短くしておく。
手洗いが雑になりやすい部分に注意する（図1参照）
タオルは共用しない（家庭内感染の拡大を防止）

図1：汚れが落ちにくい部分



2.手洗いの方法

流水で手を洗い流す。
石鹸を付けて、約30秒間手洗いをする。（図2参照）
流水で手を洗い流す。
清潔なタオルで拭く。

図2：正しい手洗いの方法

（厚生労働省「高齢者介護施設における感染管理のあり方に関する研究班」H17.3月抜粋）

《正しい手洗いの方法》 手洗いの順序



1.手のひらを合わせてよく洗う



2.手の甲を伸ばすように洗う



3.指先・爪の間をよく洗う



4.指の間を十分に洗う



5.親指と手掌をねじり洗いする



6.手首を洗う

* 保健所では、特殊なライトと専用液で適切な手洗いが実施できたか確認できる「手洗いチェッカー」を学校や施設等の団体に貸し出しを行なっています。

不明点及び手洗いチェッカー貸し出しに関するお問い合わせ 対馬保健所 0920-52-0166