

手洗いの手技

手洗い前の準備

- ・爪は短くきっていますか？
- ・マニキュアは塗っていませんか？
- ・指輪や腕時計は外していますか？

手洗いをする時は

- ・1ケア1手洗いが基本
- ・石けんと流水での30秒以上の手洗いをを行う。



①流水で汚れを簡単に洗い流します



②せっけんを泡立て、手のひらを洗います



③手の甲を洗います



③指先、爪の内側を洗います



④指の間を洗います



⑤指と手のひらをねじり洗います



⑥手首もしっかり洗います
その後十分な流水で泡を流します



⑦使い捨てペーパータオルで手を拭きます



※タオルなど、再度使用したり他の人と共有するものは避けましょう