

○他の人にうつさないために No. 2

感染経路

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- ② ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

正しい手洗いの方法

ドアノブや遊具など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付いている可能性があります。外から家に帰った時や、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。爪が長いと、爪に汚れが溜まりやすくなります。爪は1週間に1度は切るようにしましょう。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう

- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのぼすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。