

# 感染症を予防しよう！

～うつらない、うつさないために～



**手洗いは、感染症予防の基本**です。トイレや帰宅した後、調理や食事の前には、特にしっかり行いましょう。

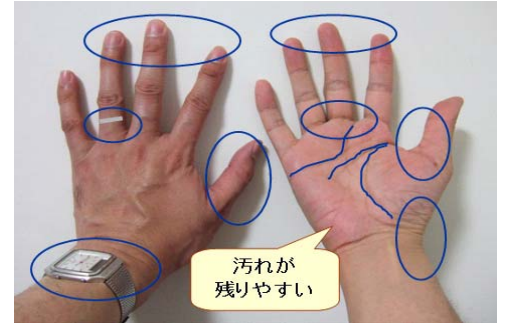
## 手洗いの手順

※手洗いの前に  
□爪は短く切りましょう  
□時計や指輪は外しましょう



## 汚れが残しやすいところ

- 指先や爪のまわり
- 指の付け根
- 親指のまわり
- 手首
- 手のしわ



①石けんを泡立て  
手のひらをこする



②手の甲をこする  
(指先まで)



③指先、爪の間を  
こする



④指をあわせて指  
の間を洗う



⑤親指をねじり洗い  
する



⑥手首をこする



※①～⑥で30秒が目安です

⑦流水でしっかりと流し、清潔なタオルなどでよく拭き取り、乾かしましょう



神奈川県マスコットキャラクター  
かめ太郎

【問い合わせ先】

神奈川県福祉保健センター 健康づくり係 窓口308  
電話：045-411-7138 FAX：045-316-7877