

## 感染症対策に「手洗い」を見直しましょう 正しい手洗いの方法・洗い残しのチェック

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い「手洗い」を見直された方も多いと思います。今回は手洗いの種類、洗い残しの多い部分、手洗いの方法例を紹介いたします。改めて、感染症対策としての「手洗い」について確認しましょう。

ここで紹介する手洗い方法は、「感染症対策ポケットガイド」から一部を抜粋しています。



### 手洗いの種類

一般的に手洗い方法は「日常手洗い」「衛生的手洗い」「手術時手洗い」の3つに分類されます。感染症や食中毒対策としては「衛生的手洗い」が必要です。

#### あなたの手洗いは大丈夫？ 手洗いの種類を確認

**日常手洗い** : 食事の前やトイレの使用後など日常的に行う手洗い。

**衛生的手洗い** : 感染症対策、食中毒対策などに行う手洗い。

**手術時手洗い** : 手術スタッフが手術前に行う手洗い

#### 洗い残しの多い箇所



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

衛生的な手洗いは、食品や医療、福祉現場に携わる方の手洗い方法で、「洗う」・「ふく」・「消毒」の流れで行います。

主に「洗う」と「消毒」について手順を紹介いたします。みなさんの手洗いの流れとの違いはありますか？確認してみましょう。

### 石けん液と流水による手洗い方法



- ① 手指を流水で濡らす
- ② 石けんを適量手の平に取り出す
- ③ 手の平と手の平をすり合わせて、よく泡立てる
- ④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）
- ⑤ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- ⑥ 親指をもう片方の手で包み、もみ洗う（両手）
- ⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）  
※必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗います
- ⑧ 両手首まで、ていねいにもみ洗う
- ⑨ 流水でよくすすぎ水気を拭き取る

### アルコール手指消毒剤を使用した手指消毒方法



- ① 手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける
- ② 手の平と手の平を擦り合わせる
- ③ 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る（両手）
- ④ 手の甲をもう片方の手の平で擦る（両手）
- ⑤ 指を組んで両手の指の間を擦る
- ⑥ 親指をもう片方の手で包みねじり擦る（両手）
- ⑦ 両手首までていねいに擦る
- ⑧ 乾くまで擦り込む

外から帰った時をはじめ、こまめに正しく手洗いをするように心がけましょう。



総合ビル管理業

株式会社 静城産業

〒411-0917 静岡県駿東郡清水町徳倉 2415-1  
TEL : 055-934-0331(代) FAX : 055-934-0332

静城産業ホームページ <https://bmseijyo.com>