

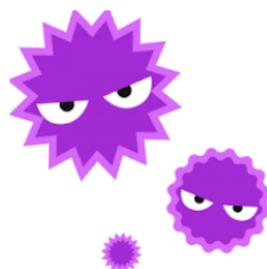
手指衛生(手洗い・手指消毒)を見直そう

新型コロナウイルス感染症を含む感染症対策は、確実な手指衛生が基本です

石けん手洗い編



手の甲、特に指先に洗い残しが多いようです。丁寧に洗いましょう。



洗い残しがある部分

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水のみで15秒の手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

「ハンドソープで10秒のもみ洗い」

「流水で15秒すすぎ」

これを2回繰り返す手洗い方法が最も効果的です。



アルコール手指消毒編



1pushを手取る



指先から手のひら全体に塗り広げる



指の間にも広げ確実に乾燥させる

手洗い後にアルコールを使用するときは、十分に水気を拭き取った後に、使用すると効果的です。



手は爪を短く整えましょう。
むやみに手で目を触るのは控えましょう。