

🧼🧼🧼感染予防のための手洗い方法。oOoO

標準予防策＝スタンダードプリコーション

手洗いの前に爪を短く切っておき、時計や指輪は外しておきましょう



①水で手を濡らし十分の石鹸を取り、手のひらをこすり合わせてしっかり泡立ってます。



②手の甲のしわを伸ばすように洗います。



③指先・爪先の内側を洗います。

指先・指の間・親指の周り・手首・指のしわ等は汚れが残りやすいので特に丁寧に。



④指をクロスさせ指の間を十分に洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦流水で十分に洗い流します。

ラストに！！

水道栓は肘を使い、手を使わず閉めるか、無理な場合は使用したペーパータオルで蛇口を閉めます。

もう一つ！！

ペーパータオルで手指を十分に拭いて、完全に乾かすことで手荒れ防止につながります。

★石鹸をつけてから洗い流すまでに、30秒以上こすりあわせましょう！

さらに！！

手指消毒剤を用いる時は②～⑥の手順で15秒以上こすり合わせるのが効果的です。

日頃から保湿効果のあるローションやクリームでハンドケアを行いましょう。