

手洗いの基本的な手順

咳やくしゃみ
を手で押さえたあと

人ごみから
出たあと

帰宅時

食事の前

トイレのあと

食品を
取り扱うとき

手洗いのタイミング

爪は短く切りましたか？ 時計や指輪は外しましたか？



① 手を流水で洗う



② 石けんを泡立て、手のひらをよくこする



③ 手の甲を伸ばすようにこする



④ 指先、つめの間を洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ 親指を洗う



⑦ 手首を洗う



⑧ 流水でよくすすぎ、乾燥させる

うがいの基本的な手順

のどが乾燥
して調子の
悪いとき

人ごみから
出たあと

帰宅時

朝起きた
とき

空気が乾燥
しているとき

うがいのタイミング



① 口の中で強めに「クチュクチュ」うがいをする



② 上向きの「ガラガラ」うがいを15秒くらいおこなう



③ 上向きの「ガラガラ」うがいをもう一度おこなう