

感染予防の基本は手洗いから！

病気を引き起こす感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。

ウイルスが付着した物を触った手で、自分の目や口、鼻を触ったり、食事をするなどで体内にウイルスが侵入します。

感染予防のためにも、日頃から、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに、しっかりと手を洗うことを心がけましょう。

健保だより

令和元年 11 月 20 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1039 号
(令和元年 11 月 10 日発行) に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

こんなところに触れた後の手洗いが大切！

不特定多数の人が触る物にウイルスが付着しています。



ドアノブ



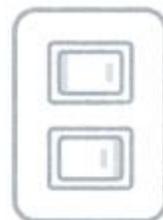
電車やバスの
つり革



階段の手すり



共有のパソコン



スイッチ

正しい手洗いの方法

◆ 手洗いの前に、時計や指輪は外しておきましょう。



① 手を濡らして石けんをよく泡立てる



② 手の甲をこする



③ 指先・爪の間を念入りに洗う



④ 指の間を握るように洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗う



⑥ 手首も忘れずに洗う

◆ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

インフルエンザやノロウイルスが流行する冬場以外でも、食中毒の起こりやすい夏場など一年を通してウイルスや細菌に感染する可能性があるので、しっかり「手洗い」をしましょう。