

# 感染症予防の基本は、正しい手洗いから

手洗いの手順を確認して、キチンと手洗いをしましょう。

①手のひらを合わせてよく洗う



②手のひらで手の甲を洗う



③指先・爪の間を洗う



④指の間を念入りに洗う



⑤親指をねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



流水でよく洗い流し、清潔なタオル・ペーパータオルで拭きましょう

**手洗いに合わせて、うがいも忘れずに！！**