



感染予防 手洗いとアルコール手指消毒

1. 効果的な手洗いで感染予防

手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます

①水で手を濡らし、石鹸で手のひら、指先、指の間をよくこすります

(下のイラストの色の濃いところは確認しながら)

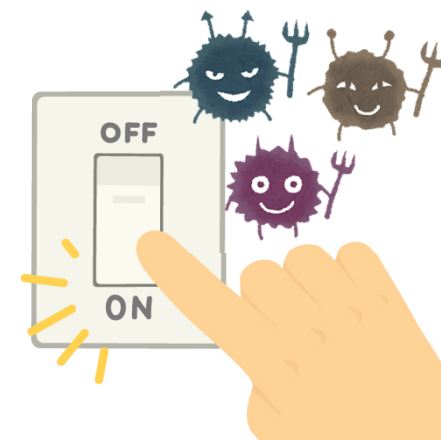
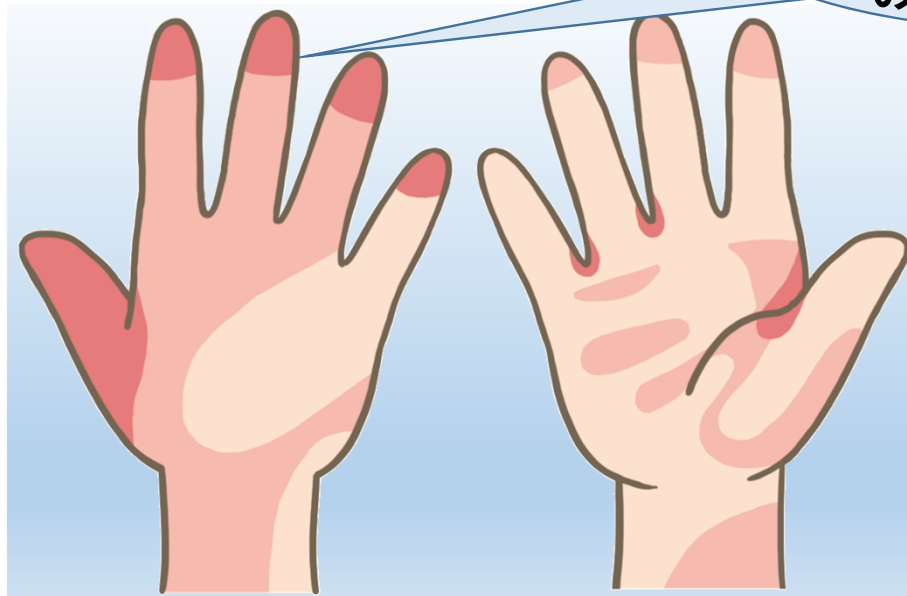
②泡をきれいに洗い流しましょう

③水分をきれいにふき取ってください

色の濃い
ところが、洗い残し
の多いところですよ！



外出から帰ってきた手には、
たくさんの菌やウイルスが付
いている可能性があります



2. 効果的なアルコール消毒で感染予防

新型コロナウイルス対策

アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です

＜使用方法＞濃度70%以上95%以下（※）のエタノールを用いて、よくすりこみます

＜注意事項＞※アルコールに過敏な方は使用を控えてください

※引火性があります。空間噴霧は絶対にやめてください。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます



家庭用塩素系漂白剤を濃度 0.05%に薄めた上で拭くと消毒ができます

（例）原液が5%の消毒剤を希釈する場合
500mlのペットボトルのキャップは約5mlの容量です
キャップ1杯（約5ml）の消毒剤原液を、
ペットボトル1杯（500ml）の水に加えれば、
0.05%の消毒液ができます

※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、あまり効果がないウイルスがいます



乾燥した季節は、手荒れをおこしやすくなります
手洗い・アルコール消毒後は、
手指の保湿で手荒れ予防！

