



寒いが続いていますね。今回は、風邪の予防のための手洗いについてまとめてみました。

石けんを用いた手洗い

手が見た目に**汚れている場合**、石けん + 流水で手洗いを行う。

ポイント

ためた水を使用せず、**流水**で洗うこと。

液体石けんを用いて、**継ぎ足し使用**をしないこと。

ペーパータオルを用いて、しっかりと水分を拭き取る。

少なくとも15秒以上かけて洗い残しのない様に洗うこと。



アルコールを用いた手洗い

手が見た目に**汚れていない場合**、アルコールで手洗いを行う。

ポイント

流水での手洗いの後に使用する場合は、**水分をふき取ってから使用**すること。

十分な量のアルコールを使用すること。

15秒以上かけて乾燥するまでしっかりとすり込む。



手荒れ対策

石けんの成分は、十分な水で完全に洗い流す
水分をよく拭き取り、完全に乾燥させる

手洗い方法を選ぶ

➡ **石けんの方が、アルコールより手荒れを起こしやすい**

刺激性の低い製品を使う

➡ **種々のエモリエント剤(保湿剤)を含むアルコール製剤を用いる**

保湿剤を使用する



しっかり手洗いをして、みんなで感染予防に取り組みましょう！