

# 手洗いは食中毒・感染予防の基本です

Handwashing is the basis for preventing food poisoning and infection.

**外出後 トイレ後 吐物・ふん便処理後 調理前 食事前** は必ず手を洗いましょう

Always wash your hands after going out, after using the toilet, after cleaning up vomit or feces, before cooking, and before eating.

## 手洗いの手順 Handwashing steps

- 1** 流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。  
Wet hands in running water and rub the palms of the hands well with soap.



- 2** 手の甲をのばすようにこすります。  
Rub the back of the hands to spread soap evenly.



- 3** 指先・爪の間に念入りにこすります。  
Rub carefully between the fingertips and the nails.



- 4** 指の間を洗います。  
Wash between the fingers.



- 5** 親指と手のひらをねじり洗います。  
Twist the thumbs and the palms of the hands to wash them.



- 6** 手首も忘れずに洗います。  
Don't forget to wash the wrists as well.



- 7** 十分に水で流します。(20秒程度)  
Rinse thoroughly with running water. (about 20 seconds)



ここまでを2回繰り返す。  
Repeat the steps up to this point twice.

- 8** ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。  
Wipe well with a clean towel (or a paper towel) to dry.



- 9** 必要量の消毒用アルコールを手に取り、手指によくすり込みます。  
Apply the required amount of disinfectant alcohol to the hands and rub in well.

## ポイント Key points

- 手洗いの手順の各ポイント(1~6)ごとに「5」を数えながらこすりましょう。

Rub while counting to 5 for each of the handwashing steps (1~6).

- 1度だけでなく、2度洗うとより効果があります。  
Washing twice is more effective than just once.

- 腕時計や指輪ははずしましょう。

Remove your watch and any rings before washing your hands.

- 指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう。

Fingertips, under the nails, and creases in the hands are the area where dirt tends to remain. Wash these area with particular care.



東京都

TOKYO  
METROPOLITAN  
GOVERNMENT

登録番号(7)12

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

食中毒に関する相談や  
お問い合わせは

お近くの保健所へ