

手洗いのしかた

手順1

手をぬらす

手をぬらし、液状、固型、または粉の石鹸を手につけます。



手順2

すみずみまで
20秒洗う

両手をしっかりとこすり合わせ、石鹸を泡立て、その泡で手のすみずみまで残さずに洗ってください。

微生物を取り除くには20秒間以上洗う必要があります。「Happy Birthday」の歌を2回歌うと、ちょうどそれくらいの時間になります。



手順3

手をすすぐ

流水で手をよくすすぎます。



手順4

手を乾かす

ペーパータオルか、ドライヤーで手を乾かします。



手順5

水を止める

蛇口を閉めて水を止めます。このとき、できれば使い終わったペーパータオルを使って蛇口を閉めてください。



※手を洗えないときは、アルコール入りのウェットティッシュか、ジェルを使ってください。