



手についた細菌やウイルスは  
「手洗い」+「アルコール消毒」で除去しましょう。

「洗って」

「ふいて」

「消毒」



手洗い



1 手指を流水でぬらす



2 石けんをつけ、手の平を  
擦り合わせてよく泡立てる



3 手の甲を反対の手の平で  
もみ洗う(反対の手も)



4 指を組んで両手の  
指の間をもみ洗う



5 親指をもう片方の手で  
包み、もみ洗う  
(反対の手も)



6 指先をもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(反対の手も)



7 両手首までていねいに  
もみ洗う



8 流水でよくすすぐ



9 よく水気を拭き取る



アルコール消毒



1 アルコール消毒液を  
適量手に取る



2 手の平と手の平を  
擦り合わせる



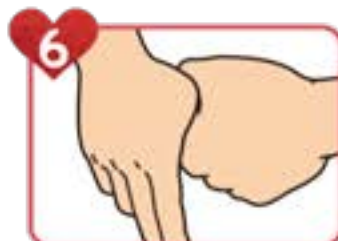
3 指先、指の背を反対の手  
の平で擦る(反対の手も)



4 手の甲を反対の手の平で  
擦る(反対の手も)



5 指を組んで両手の  
指の間を擦る



6 親指を反対の手で包み、  
ねじり擦る(反対の手も)



7 両手首まで  
ていねいに擦る



8 乾くまで擦りこむ

看護のことで  
お困りのことが  
あれば  
お気軽に  
ご相談下さい



☎0952-29-2600

緒方まで

訪問看護  
ステーション  
きぼう