

由布市全体で取り組もう！

「手洗い」



インフルエンザや新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「**手洗い**」や「**マスクの着用を含む咳エチケット**」が大切です。

ドアノブや手すりなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗いましょう！

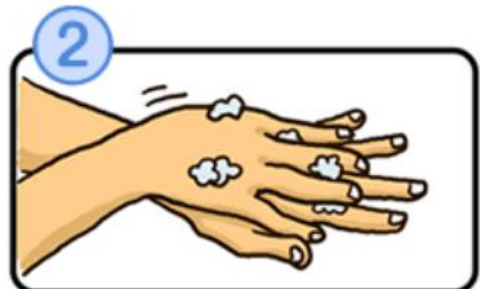
手洗いの前に ●爪は短く切っておきましょう

●時計や指輪は外しておきましょう

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



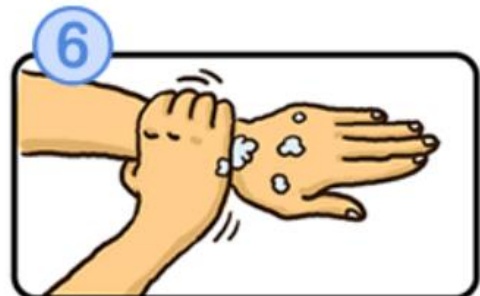
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。