

# 正しい手洗いは出来ていますか...？

丁寧に洗うことで、ウイルスを洗い流すことができます！



指輪・時計を外し、  
水で十分濡らす



手洗い石けんを付ける



十分泡だてる



手のひらと甲を5回以上洗う



指の間を5回以上洗う



親指を5回以上洗う



指先を5回以上洗う  
また、爪ブラシを使った洗浄



手首までしっかり洗う



流水でしっかりすすぐ



ペーパータオルでしっかり拭取る



アルコールをしっかり噴霧し 乾燥するまでしっかり揉み込む



## 塩素消毒液を適切に使いましょう

- 家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも作れます。
- 次亜塩素酸ナトリウム製品（原液）の表示をよく読み、濃度や使用期限を確認しましょう。
- 塩素は揮発しやすいため、作り置きはせず、使用の都度作りましょう。

用途	作り方
用途にあった濃度を作りましょう	正確に計量し、ペットボトル等の容器で混ぜ合わせる
食器・調理器具等の消毒や拭き取り 200ppmの塩素消毒液	原液 6%の場合：原液10ml+水3L 原液12%の場合：原液 5ml+水3L
嘔吐物等で汚染されたものの消毒 1000ppmの塩素消毒液	原液 6%の場合：原液50ml+水3L 原液12%の場合：原液25ml+水3L