

感染症予防に関する正しい知識を持って、
体とこころの健康を維持しましょう！

～手洗い編～

withコロナ



西京区役所保健福祉センター
健康長寿推進課

感染症予防には、まず手洗い

ハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます
さらにアルコール消毒液を使用する
必要はありません

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方

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

1



流水でよく手をぬらした後、ハンドソープをつけ、手のひらをよくこすります

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方



手の甲をのばすようにこすります

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方

3



指先・爪の間を念入りにこすります

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方

4



指の間を洗います

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方

5



親指と手のひらをねじり洗いします

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方



手首も忘れずに洗います

感染症予防には、まず手洗い

正しい手の洗い方

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



新型コロナウイルス対策

無意識に、眼や口元を触っていませんか？

不必要に顔を触らないこと、
こまめな手洗いが大切だによん



新型コロナウイルス対策

せき 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

新型コロナウイルスに関する 専用相談先

0 7 5 - 2 2 2 - 3 4 2 1
土・日・祝日を含む24時間対応