

# 手を洗いましょう

緊急時には、手を清潔に保つことで自分や周りの人の健康を保つことができます。



自分や周りの人の体調を崩す原因となる細菌を取り除くには、石鹸ときれいな水を使った手洗いが最もよい方法です。石鹸ときれいな水がない場合は、アルコールを60%以上含むアルコールベースの手指消毒剤を使用しましょう。



毎日何回も手を洗うことで健康を保ちましょう。

## 以下を行う前に

- 食べ物を用意する
- 食べる
- 病気の人を介護する
- 傷口や外傷を手当てる

## 以下を行った後に

- トイレに行く
- おむつを替える、またはトイレに行った子どもを清潔にする
- 鼻をかむ、または咳やくしゃみをする
- 動物、家畜飼料、動物の排泄物を触る
- ペットの餌やおやつを扱う
- ゴミを触る



## 正しい手洗いの方法

1. きれいな流水（お湯または水）で手をぬらします。石鹸を手に取ります。
2. 両手で石鹸をこすり合わせて泡立てます。
3. 手のひら、手の甲、指、指の間、爪の内側など、手のすべての表面をこすり洗います。
4. こすり洗いは最低でも20秒続けます。時間が分からない場合は、鼻歌で「Happy Birthday」の歌を2回歌いましょう。
5. 流水で手をよくすすぎます。
6. 清潔なタオルで水分を拭き取るか、エアータオルで手を乾かします。



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

[www.cdc.gov/handwashing](http://www.cdc.gov/handwashing)