



これが、大丈夫なら、
インフルエンザも心配ないね

もう一度、確認してみましょう

感染しないための ポイントチェック！



公益社団法人神奈川県看護協会



アルコール消毒できていますか？

順番	説明	
1	ポンプを下まで押し切り、 掌に消毒薬をためましょう	
2	指先	掌に溜めた消毒薬に指先を浸しながら、 掌に指先を擦り合わせましょう（反対側も）
3	手のひら	掌に消毒薬を擦り込みましょう
4	指股	指の股に擦り込みましょう（反対側も）
5	手背	手背・指の背に擦り込みましょう（反対側も）
6	手背の股	手背の指股を擦り込みましょう（反対側も）
7	親指	親指を握り、回すように擦り込みましょう
8	手首	手首を掴むようにして回すように擦り込む
9	乾燥	しっかりと乾燥させましょう



ピンク色の部分は、
案外できていないポイントですよ





石鹸手洗いでできていますか？

順番	説明	
1	手をぬらし石鹸を1プッシュとりましょう	
2	手掌	手掌を合わせよくこすり合わせましょう
3	手背指股	手の甲を伸ばすようにこすりましょう（反対側も）
4	指先	指先、爪の間を入念にこすりましょう（反対側も）
5	指の股	指の間をしっかりと擦り合わせましょう（反対側も）
6	親指	親指と手掌をねじり洗いしましょう（反対側も）
7	手首	手首を掴むようにして回すように擦りましょう（反対側も）
8	すすぎ	しっかり拭き取り、ペーパータオルで蛇口を閉める
9	乾燥	完全に乾燥させましょう



石鹸手洗いのポイントは、

- ・泡立ただけでなく、しっかり擦りましょう
- ・すすぎ残しは、手荒れの原因になります



換気と3密回避していますか？

3密（密集・密閉・密着）回避には、



- 時間をずらす
- 場所をずらす
- 短時間で済ませ

しょう など、少しでも回避しま



マスクを正しく着用していますか？

すき間をつくらないようにしましよ
う鼻と口をしっかりと覆いませう
鼻当ては、鼻に合わせて曲げましょ
う

