

ノロウイルスによる感染症は、多くの場合、ウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大します。手洗いを習慣づけることが、感染予防の基本です。用便後、排泄物の処理のあと、調理や食事の前には必ず手を洗ってください。

## 手洗いの基本

石けんを使い十分にこすり洗いをし、水で洗い流すことにより、ウイルスは大幅に減少します。

手洗い後の手拭用タオルは共用せず、ペーパータオル等を使い毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用してください。

水道の蛇口は洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗うかペーパータオルを利用して蛇口を締めると、手の再汚染を防ぐことができます。

アルコール等の一般的な消毒薬では消毒効果を期待できません。

## 【 流水による手洗いの手順 】

### 手洗い前のチェックポイント

- ・ 爪は短く切っていますか？
- ・ 時計や指輪をはずしていますか？
- ・ 汚れが残りやすいところは特に注意して洗います。

### 汚れが残りやすいところ

- ・ 指先や爪の間
- ・ 指の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首
- ・ 手のしわ



石けんをつけ、手のひらをよくこする。



手の甲をのばすようにこする。



指先・爪の間を念入りにこする。



指の間を洗う。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗う。



その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。