

# 手洗いのタイミング

北見保健所

病原体（ウイルス）の付着した手で、口、鼻又は眼の粘膜をさわることによって、病原体が体内に侵入します。



最も重要な対策は手洗い等により、手指を清潔に保つこと。適切な手洗いのタイミングも重要です。

1. 食事の前や、トイレの後に、石けんで手を洗う

- 手を洗った後は、アルコール手指消毒剤を使用する。
- 外出先では、共用のタオルは使用せず、ペーパータオルを使用する。
- 外出先で手洗いが難しいようなら、おしぼりやウェットティッシュで手を良く拭く。
- 手を拭いたおしぼりで、口元を拭かない。



2. 咳やくしゃみを受け止めた後、石けんで手を洗う

- ハンカチやティッシュ等で咳やくしゃみを受け止めた場合にも、すぐに手を洗う。



3. 外から帰ってきたら、帰宅後、すぐに石けんで手を洗う。

- 手を拭くタオルは、きれいなものを使用する。



4. 外出中、公共のものに手を触れたら、石けんで手を洗う

- バスや電車の、手すり等、公共のものに手を触れたら、その手で口、鼻、眼に触れない。
- 外出先で手洗いが難しいようなら、お店や施設に置いてある、手指消毒剤を積極的に使用する。

