

让“正确洗手法”成为每天的习惯吧！



手上附着的病原体，会在不知不觉中被带到眼睛、鼻子、嘴巴。记得把手洗干净哦

“洗手”也能救命！

为了自己和亲朋好友的健康，**请正确洗手吧！**

村上启雄

岐阜综合健康诊断中心 所长・常务理事

岐阜大学 名誉教授

岐阜县感染症对策专家会议 委员

岐阜县感染症对策连携协议会 会长



用流水沾湿双手



使用洗手液
充分打出泡沫



清洗手心、手背



清洗指尖、指甲缝



大拇指



清洗指缝和关节



手腕



用水将双手
冲洗干净



将水擦干

■什么时候需要洗手？

- 回家后、上厕所后
- 吃饭前、做饭前
- 更换尿布后
- 接触过许多人会触碰的公共物品表面以后

■需要的物品有？

- 洗手液（最好使用液体洗手液或泡沫洗手液）
- 使用纸巾或个人使用的毛巾、手帕（请勿使用公共毛巾）

手部消毒酒精可以在洗手后使用，也可在没有洗手条件时单独使用，同样有效。

MINAMO的洗手视频

