

# 「効果的な手洗い」で感染症を予防しよう！

感染性胃腸炎・インフルエンザなどの流行が心配される、冬が近づいてきました。感染症の原因となるウイルスや細菌は目に見えない大きさのため、気づかぬうちに手に付着し、自身が感染したり周囲の人に感染を広げている可能性があります。

こまめな手洗いを習慣づけて、元気に冬を乗り切りましょう。



## 手洗いのポイント

### ○手洗いのタイミング

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前、トイレの後など



○石けんを使い、30秒以上かけて洗いましょう

○手のしわの部分や指と指の間、指先(爪)等に洗い残しが多い傾向があります。特に丁寧に洗いましょう。



○洗った後は、清潔なタオル等で十分に水分をとりましょう。濡れているとウイルス等が付きやすくなります。

○手あれした肌にはウイルスが付きやすくなります。ハンドクリーム等で日頃から保湿し手あれを予防しましょう。



水道の蛇口・ハンドルも汚れていることがあります。  
手洗い後、蛇口・ハンドルを洗い流しましょう。

長野市保健所健康課

電話 226-9961 FAX 226-9982