

正しい手洗い・より適切な手洗い場

正しい手洗い

- ・ 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かす。

流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。

→ 手の甲を伸ばすようにこする、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する、手首も忘れずに洗う。

- ・ 手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要。
- ・ 手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせる。

○蛇口のオン・オフ

- ・ センサー、フットポンプまたは大きなハンドルのいずれかにより、腕又は肘で蛇口をオフにできるもの。
- ・ 蛇口のコックは高頻度接触面。管理者の方がドアノブ等の消毒を行う際には、蛇口のコックもこまめに消毒を行う。

○ソープディスペンサー

- ・ 流水だけではウイルスの除去能力は限定的なため、センサー式またはプッシュ式の液体石けんを配置。
- ・ 液体石けんが空になっていないことを、毎日確認。

○手の乾燥

- ・ ペーパータオルとゴミ箱を用意。
- ・ 布タオルの共用は感染の場を作ることになるため、絶対にしない。通常は、「何も置かず、各個人が自分のハンカチ等で拭く」ことを推奨。

○その他

- ・ 手洗い場の扉は高頻度接触面なので、ないことが望ましいが、ある場合は取っ手などをこまめに消毒。

※より適切な手洗い場の設備に関する項目は、今後の設備改修の参考としてください。