

# 標準的な手洗いマニュアル

1 手を洗う前に



2 時計などははずしておく



3 流水で軽く手を洗う



4 手洗い用石けん液をつける



5 十分に泡立てる



6 手の平と甲を洗う(5回程度)



7 指の間を洗う(5回程度)



8 親指の付け根まで洗う(5回程度)



9 指先を洗う(5回程度)



10 手首を洗う(5回程度)



11 肘まで洗う



12 爪の間を洗う



13 流水でよくすすぐ(15秒程度)



14 ペーパータオルでふく



15 アルコールをかける



16 指先にすり込む



17 親指の付け根まですり込む



18 手のひらと甲にすり込む



19 指の間にすり込む



20 手首にすり込む

