

# 手洗いの手順

かならず手を洗いましょう。

- ◆ トイレに行ったあと
- ◆ 料理の盛付けの前

- ◆ 調理施設に入る前
- ◆ 次の調理作業に入る前



1  
時計や指輪をはずしたのを確認する



2  
ひじから下を水でぬらす



3  
手洗い石けんをつけて



4  
よく泡立てる



5  
手のひらと甲 (5回程度)



6  
指の間、付け根 (5回程度)



親指洗い (5回程度)



7  
指先 (5回程度)



8  
手首 (5回程度)  
腕・ひじまで洗う



9  
水で十分にすすぎ



10  
ペーパータオルでふく  
(手指乾燥機で乾燥する)  
タオル等の共用はしないこと



11  
蛇口栓にペーパータオルを  
かぶせて栓を締める



12  
アルコールを噴霧する※  
(水分が残っていると効果減)



13  
手指にすり込む (5回)

3～9までを2回くり返す

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールはノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。