

# 手洗い マニュアル

作業従事者の手指からの感染は、食中毒の主要因の一つです。手洗いは、正しいタイミングに、正しい方法で行いましょう。手あれ・傷のある作業従事者は手洗い後、作業時必ず衛生手袋を着用します。



## 手洗いの タイミング

- ・作業に入る時、作業が変わる時
- ・休憩後(トイレ、食事など)
- ・使用したダスターを触った時
- ・毛髪や顔に触れた時
- ・清掃後やゴミ箱に触った時
- ・接客時、又はその後(電話対応等)

## 準備 手洗い前 の準備



爪は短く切っていますか？



マニキュアは塗っていませんか？



時計や指輪をはずしていますか？

## 1 流水 → 2 ハンドソープ → 3 泡立て → 4 手の甲



流水で汚れを落とす

10秒



ハンドソープを手に出す

ここから9コマまで  
30秒



手の平と手の平をこすり、よく泡立てる



手の甲をもう片方の手でこする

## 5 指の間 → 6 親指 → 7 指先 → 8 手首



指を組んで両方の指の間をこする



親指は片方の手で包み込んでこする



他の指先は手の平でこするように洗う



手首をつかんでこすり洗う

## 9 爪 → 10 すすぎ → 11 水気拭き取り



爪の間は手のひらの上で指先をこするよう(又は爪ブラシで)洗います。



流水ですすぎ



ペーパータオルで水気をよく拭き取る



手の再汚染を防ぐため、水道蛇口のレバーはペーパータオルを使って閉める

！ 爪ブラシを使用するときは、衛生的な管理をお願いします

## 12 アルコール → 13 すり込む



アルコール製剤による除菌



アルコールをとる



乾くまですり込む

※乾くまで、手全体にアルコール製剤が行き渡るようにていねいにすり込む

**2** 手洗いを2度繰り返すとより効果的にウイルスを除去することができます。

！ **水気は完全に拭き取ること**  
水気が残ったままでは、アルコールによる除菌効果が十分に得られません。