



【手洗い・うがいが基本です】

～ノロウイルス対策のお知らせ～

最近世間を騒がせているノロウイルスですが感染しない為には
「手洗い」「うがい」が基本です。

外から帰ったときや、トイレのあとは、必ず手を洗いましょう。

手を洗いましょう。

手洗い前の準備

- 爪は短く切ってますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしてますか？

Check!



汚れが残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

①手のひらをよくこする



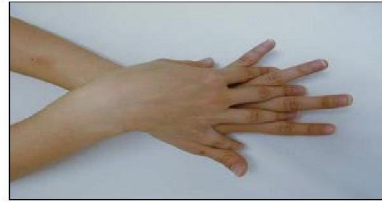
③指先・ツメの間を念入りにこする



⑤親指と手のひらをねじり洗います



②手の甲をのばすようにこする



④指の間を洗う



⑥手首も忘れずに洗う



その後、清潔なタオルでよく拭き取って乾かす

ひかり健康保険組合

mail: info@hikarikenpo.or.jp

tel: 03-5951-7422

fax: 03-5951-9663

<http://www.hikarikenpo.or.jp>