

しんがた 新型コロナウイルス(COVID-19)などの かんせんしょう 感染症

<人に うつる病気>に ならない ために 効果がある こと

# ただしい 手の あらいかた

ドアノブや 電車の つり革など、いろいろな ものに さわると、  
自分の 手にも ウイルスが ついていることがあります。  
手を あらうときは 次の ことに 気を つけてください。

## ただしい 手の あらいかた

！ 手を あらう前に

- ☑ つめは みじかく きりましょう
- ☑ とけいや ゆびわは とりましょう

1



手を だして 手を めらします。  
せっけんをつけたら、手を  
あわせて よく あらいます。

2



手のうえを よく あらいます。

3



ゆびの さきや つめの  
あいだを よく あらいます。

4



ゆびの あいだを よく  
あらいます。

5



おやゆびと 手のひらを つけて  
ねじるように あらいます。

6



手くびも あらいます。

せっけんで あらったら 水で よく ながします。  
きれいな タオルや ペーパータオルで よく ふきます。

