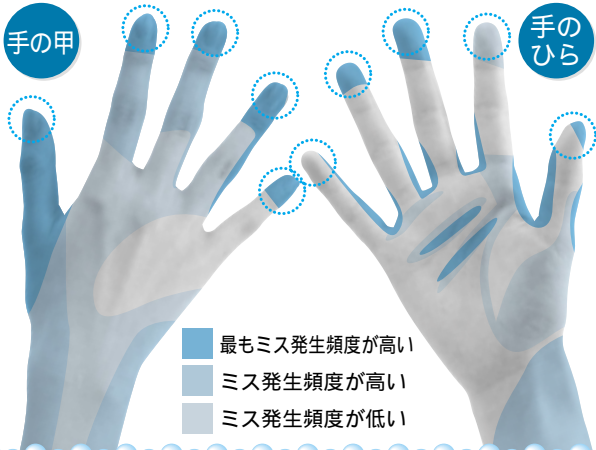


ここで
注意!

手の爪は短く切りましょう。
時計・指輪ははずしましょう。
手首まで洗いましょう。



手洗いのミスの
発生しやすい部位

ドクリームなどを効果的に活用しましょう。

手洗いのポイント

こすりあわせるのではなく、微生物を有効に除去する方法でおこなうことが望ましいですね。下の写真に示すような方法でおこなえば、自然にすべての箇所をこすり合わせることで、手洗いミス（洗い残し）も防止出来ます。

手洗いの時間は15秒、できれば30秒くらいかけて洗います。その後、流水でよく洗い流し、清潔なタオル等で手を拭いてよく乾かします。自然乾燥は、手荒れの原因です。ハン

日頃から練習しましょう。
水がはねないようにしましょう。
手洗い後、手を完全に乾かしましょう。

基本的には、手術前などの場合を除いて、ほとんどの場合石けんと流水で手を洗えばよいとされています。

す。
手洗いミスがないようによく練習し、洗い残しがないようにしましょう。

これから風邪をひきやすい季節になっていきます。うがいとともによく手洗いをして予防しましょう。

参考文献 ユニバーサルプレコシヨ
ン実践マニュアル 南江堂
感染対策ICT 教育・活動ガイド
MCメディアカ出版

「速乾性擦式手指消毒」

今まで述べた「流水+石けん」の手洗いに加え、最近では、アルコール製剤による「速乾性擦式手指消毒」も一般的になってきました。

「速乾性擦式手指消毒」とは、手に明らかなよれが付着していない場合や、手洗い場などの流水施設がない場合、消毒用アルコール製剤で手を消毒する方法です。

皆さんも病院の診察室の入り口や、病室の入り口などの壁に、ポンプのような容器が取り付けられているのを見たことがあると思います。この容器の中に消毒剤が入っています。

この消毒剤を、ワンプッシュ手のひらにとり、石けんで洗う時と同じように擦り合わせて、手指を消毒します。石けんと流水による手洗いに比べ、簡単に消毒効果も確

実なため、医療の現場ではすでにスタンダードなものとなりました。

皆さんも、診察室や病室に出入りするときは、必ずこの消毒剤で手指を洗浄してください。そのちよつとした行為が、院内の環境を清潔に保ち、皆さんご自身やご家族を守ることに繋がります。



5 親指と手掌のねじり洗いを左右する



6 手首も忘れずに洗う