

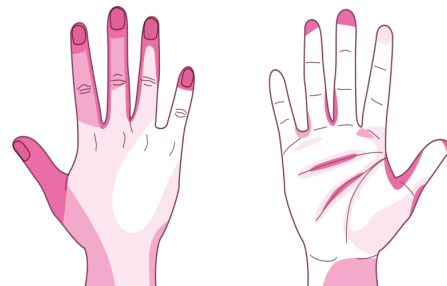
# 手指衛生

感染症予防に効果的な手洗いは正しく行われないと意味がありません。汚染された手指は様々な場所に病原体を伝播させる可能性があるため、正しい手指衛生を理解し、自分が感染症を媒介しないよう努めましょう。

手指衛生の基本は**手洗い、手指消毒、ハンドケア**です。

## 【手洗い】 目に見えて手に汚れがある場合、トイレの後など

- 爪は短くし、装飾品ははずす（時計、指輪など）
- 手洗い後は、首から上に手を触れない



■ 最も洗い残しがある部分  
□ 次に洗い残しがある部分

※手洗い後に髪や顔を触ると、汚れがまた付着することになります



## 【手指消毒】 目に見えて手に汚れがない場合、手袋をはずした後など

手洗いと同様、洗い残しの多い部分までしっかりアルコールを揉み込む



## 【ハンドケア】

手洗い、手指消毒の機会が増えると、その分手荒れも増えてきます。手荒れを予防することが、感染症予防対策にも重要になります。

### 手荒れがもたらす問題点

- 細菌の温床となる
- 乾燥した皮膚がはがれ落ち、空気中に飛散
- 皮膚のバリアが弱くなり、ウイルス等に感染する危険性の増加
- 手洗いの機会の減少



### ハンドケアの原則は手荒れの予防

- 手洗い、手指消毒には**低刺激の製品**を選ぶ
- 手洗い習慣を見直す
  - ※ 石鹸を十分にすすぐ
  - **温水を使用しない**
  - 水気をふき取る場合、ゴシゴシこすらず**たたき拭き**をする
  - 手洗いとアルコール消毒は併用せず、どちらかにする
- 保湿剤、保護剤を使用する

