

参考資料

※研修会では説明していません

# 手洗いとアルコール手指消毒

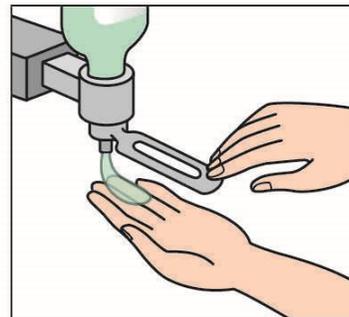
備中保健所井笠支所

2023年11月21日 令和5年度施設における感染症対策研修会資料

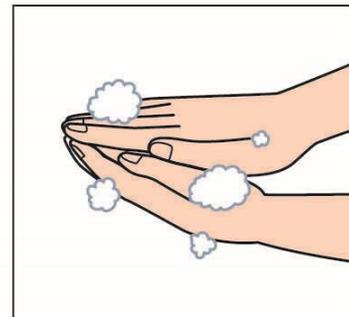
# 正しい手洗いの手順



①流水でしっかり両手をすすぐ



②適量の液体石けんを手のひらに取る



③両手のひらを擦り合わせ、よく泡立てる



④手の甲をよく擦り洗う(両手とも)



⑤指を組むようにして、指の間をしっかりと洗う。指の組み方を替えて、もう一度洗う



⑥親指を逆の手で握り、絞るようにして洗う(両手とも)



⑦手のひらに指先を擦りつけ、指先(爪の間に注意)をしっかりと洗う(両手とも)



⑧手首を逆の手で握り、絞るようにしてあらう(両手とも)



⑨流水で石けんをしっかりと流す



⑩ペーパータオルを優しく手に当てて(ゴシゴシ擦らない)、水分をしっかりと除く

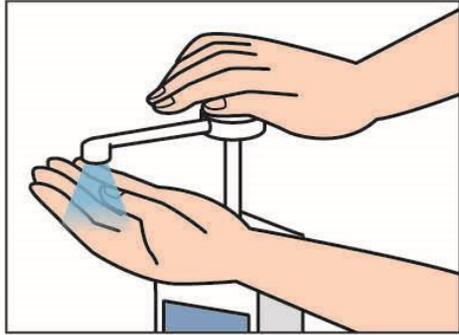


⑪手動の水栓では、ペーパータオルを用いてレバーに直接触れないようにして水を止める

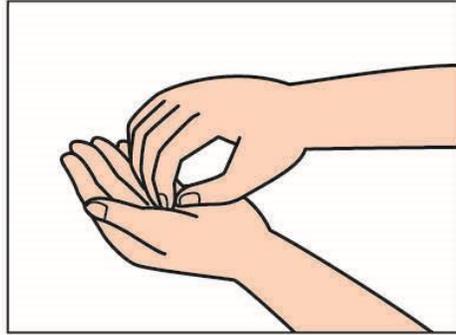
できるだけ利き手でないほうの手を使う!

出典：高齢者施設 & 療養型病院誰でもわかる感染対策マニュアル

## アルコールによる手指消毒の手順



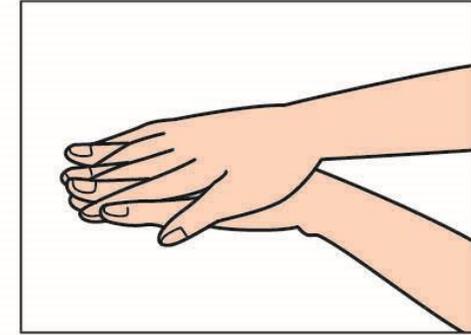
①手指消毒薬のノズル（ポンプ）をしっかりと押し、1回の適正使用量を手のひらに出す



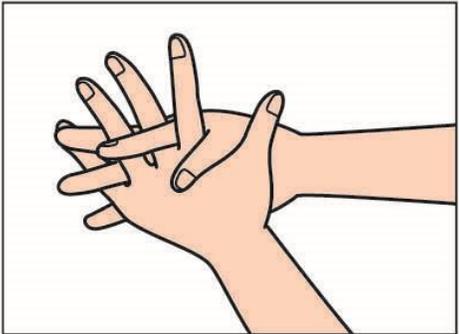
②手のひらに指先を擦りつけ、指先（爪の間に注意）に消毒薬をよく擦り込む（両手とも）



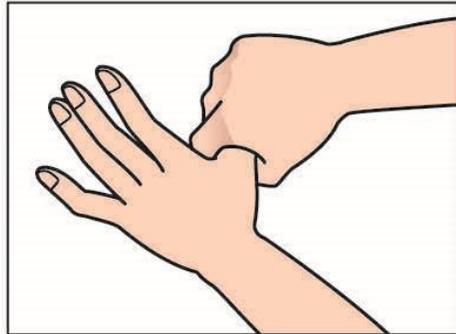
③両手のひらに手指消毒薬をよく擦り込む



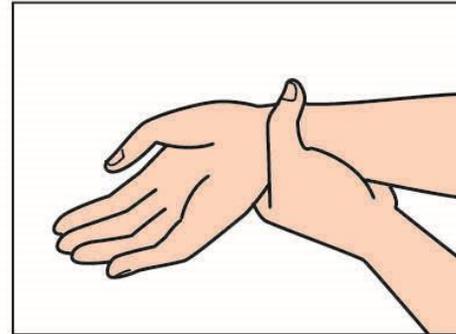
④手の甲にもよく擦り込む（両手とも）



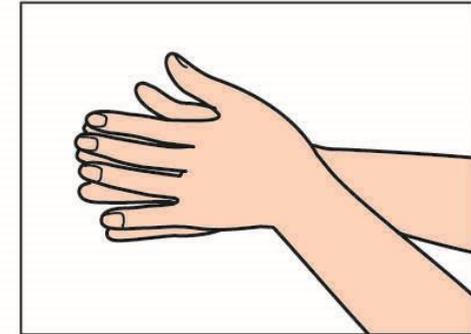
⑤指を組むようにして、指の間にしっかりと擦り込む。指の組み方を替えて、もう一度擦り込む



⑥親指を逆の手で握り、絞るようにして擦り込む（両手とも）



⑦手首を逆の手で握り、絞るようにして擦り込む（両手とも）



⑧最後に手指消毒薬が乾くまで手のひらに擦り込む