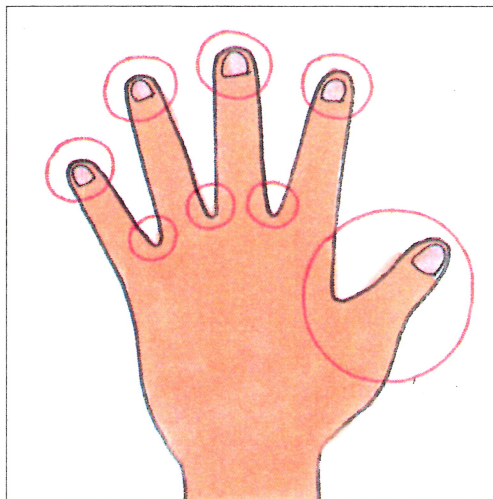


上手な「手洗い」をマスターして インフルエンザをブロックしよう!

インフルエンザやかぜの予防には、手洗いが大切です。でも、普通にせっけんで手を洗っただけだと、右の図の赤い丸をつけたところに汚れが残ってしまいます。

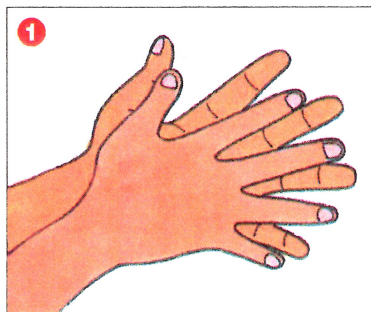
正しい手の洗い方の手順は、下のような6段階に分かれます。せっけんと流水を使って、手のひらだけでなく、手の甲、指先、指と指の間、親指、手首までしっかり洗いましょう。目安の時間は、最低でも15秒。できれば30秒くらいかけて念入りに洗いましょう。



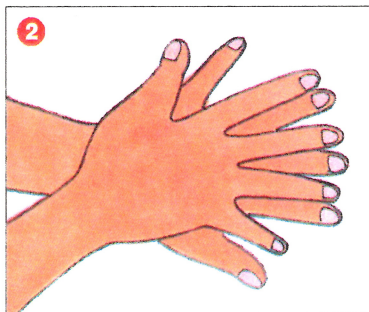
▶洗い残しが多い部分

爪の周りや指の間などは、洗い残しが発生しやすいところです。

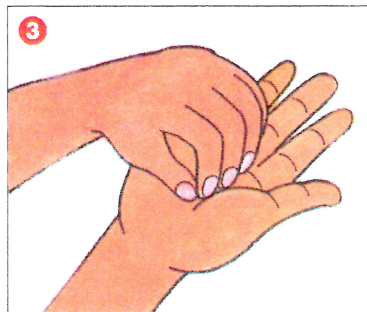
手洗いの手順



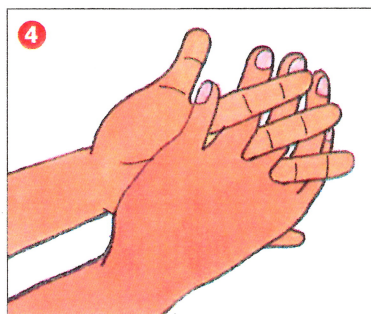
手のひらを合わせて、よく洗います



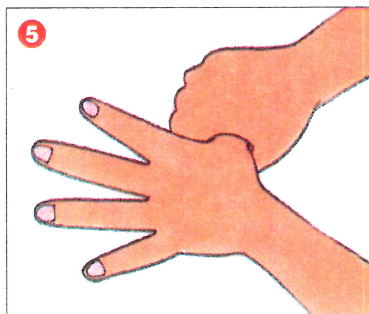
手の甲は、しわを延ばすようにしっかりと



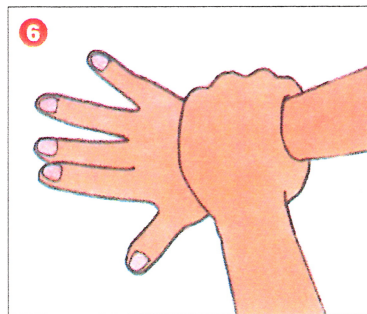
指先(第1関節のしわ)や爪の間もゴシゴシ



指をクロスさせて、指と指の間の汚れも取ります



親指は、手のひらで握ってねじり洗い



最後に、手首もきちんと洗いましょう

E M えちごメディカル

西長岡センター薬局
☎0258-89-5111
長岡市千秋2丁目2746-5

西長岡調剤薬局
☎0258-25-8680
長岡市千秋2丁目297-12

古正寺薬局
☎0258-22-4976
長岡市古正寺3-2

西長岡調剤薬局 千秋店
☎0258-29-4976
長岡市千秋2丁目278-130