



正しい手洗いは食中毒・感染症予防の基本です！

手洗いの基本は「石けんを使って水道水でよく洗い流す」ことです。

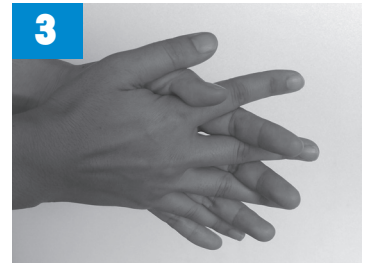
以下の手順をしっかり押さえて手洗いをしましょう。洗った後は清潔なタオルや使い捨てのペーパータオルで水分を十分ふき取りましょう。



流水で手を洗い、石けんを付けて手のひら、指の腹面を洗う



手の甲、指の背を洗う



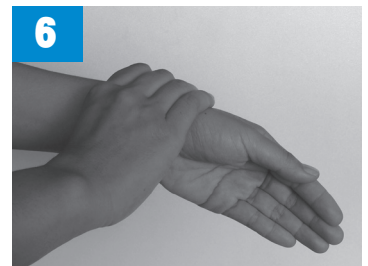
指の間(側面)、股(つけ根)を洗う



親指と親指のつけ根のふくらんだ部分を洗う



指先を洗う



手首(内側・側面・外側)も洗い、流水でよく洗い流す

注意点

- ◆この手順をくり返し、2度洗います
- ◆爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪をはずす
- ◆調理前、調理後、食事前、外出後などには必ず手洗いをする



➔ 食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

◆食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。
 医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をおやみに服用しないようにし、
 早めに医師の診断をうけましょう。

