

# 手洗いの手順

かならず手を洗いましょう。

- ◆ トイレに行ったあと
- ◆ 料理の盛付けの前

- ◆ 調理施設に入る前
- ◆ 次の調理作業に入る前



時計や指輪をはずしたのを確認する



ひじから下を水でぬらす



手洗い石けんをつけて



よく泡立てる



手のひらと甲 (5回程度)



指の間、付け根 (5回程度)



親指洗い (5回程度)



指先 (5回程度)



手首 (5回程度)  
腕・ひじまで洗う



水で十分にすすぎ



ペーパータオルでふく  
(手指乾燥機で乾燥する)  
タオル等の共用はしないこと



蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締める



アルコールを噴霧する\*  
(水分が残っていると効果減)



手指にすり込む (5回)

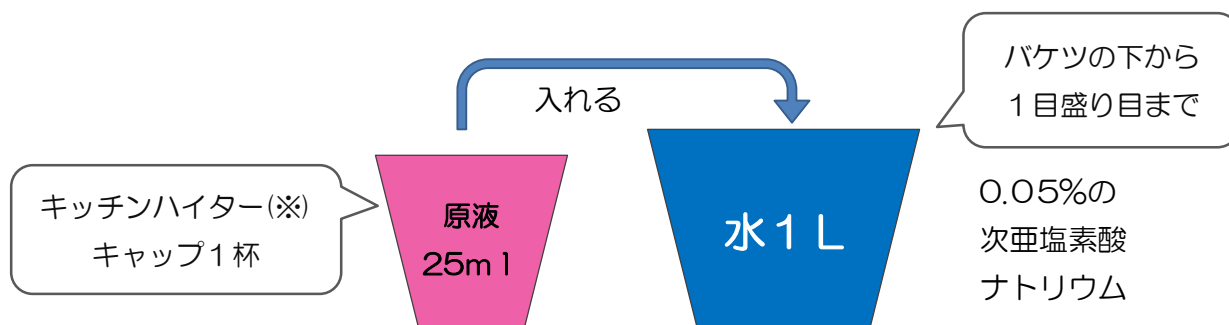
3～9までを2回くり返す

2回くり返し、菌やウイルスを洗い流しましょう。

\*アルコールはノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

## ◇塩素消毒の方法

①家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて「塩素液」を作る。



※製品によって塩素濃度が異なるため、キッチンハイター以外を使用する場合は裏面を参考に希釈してください。

②ゴム手袋をし、ペーパータオルを塩素液に浸して拭く。

③10分後に水拭きする。

(特に金属部分は次亜塩素酸Naにより腐食される可能性があるためしっかり水拭きする)。

○拭き取り場所：手のよく触れる場所

- ドアノブ
- テーブル
- 手すり
- 照明のスイッチ
- トイレ など

④消毒後は手洗いをしっかり行う。

※注意すること

- 消毒をするときは十分換気をしましょう
- 希釈したものは時間がたつにつれて効果が減ってきます。その都度使い切るようにしましょう
- 手指の消毒には使用しないでください

## 参考

# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

| メーカー<br>(五十音順) | 商品名         | 作り方の例                       |
|----------------|-------------|-----------------------------|
| 花王             | ハイター        | 水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)   |
|                | キッチンハイター    | 水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)   |
| カネヨ石鹸          | カネヨブリーチ     | 水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯) |
|                | カネヨキッチンブリーチ | 水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯) |
| ミツエイ           | ブリーチ        | 水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯) |
|                | キッチンブリーチ    | 水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯) |

### 【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。