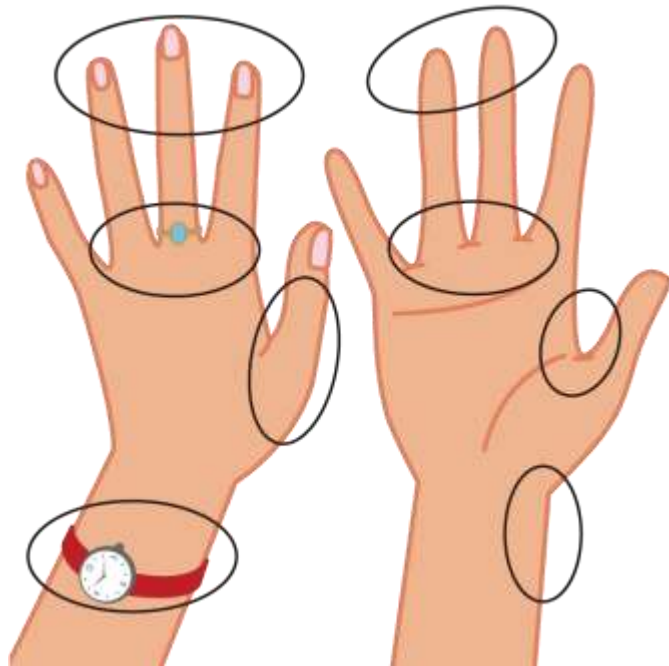


Hand washing (1/4)

手洗いについて



[Precautions before washing your hands]

【手洗い前の注意点】

○Trim your nails.

爪を短く切りましょう。

○Remove any watches and rings.

時計や指輪をはずしましょう。

[Difficult-to-clean places]

○Fingertips and under nails

○Between fingers

○Around the thumb

○Wrists

○Creases of the hand

【汚れが残りやすいところ】

指先や爪の間

指の間

親指の周り

手首

手のしわ

Hand washing (2/4)

手洗いについて



[Steps for washing your hands under running water]

【流水による手洗いの手順】

① Thoroughly rub the palms of your hands with soap.

石けんをつけ、手のひらをよくこする。

② Thoroughly rub the backs of your hands.

手の甲を伸ばすようにこする。

③ Thoroughly wash your fingertips and under your nails.

指先・爪の間を念入りにこする。

Hand washing (3/4)

手洗いについて



[Steps for washing your hands under running water]

【流水による手洗いの手順】

④ Wash between your fingers.

指の間を洗う。

⑤ Rub fingertips against the palms of your hands.

指先と手のひらをねじり洗いする。

⑥ Don't forget to wash your wrists.

手首も忘れずに洗う。

Hand washing (4/4)

手洗いについて

[Precautions after washing your hands]

【手洗い後の注意点】

- Thoroughly rinse your hands under running water and wipe your hands dry using paper towels or a clean towel.

手洗い後十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルで良く拭き取ってかわかしましょう。

- Avoid sharing hand towels. Use either disposable paper towels or a fresh towel each time or use your own towel.

手拭用タオルは共有せず、ペーパータオル等を使い毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用しましょう。