

図1 <予防のための手洗い>

|   |   |
|---|---|
| <p>1. 手のひらをあわせて、5 秒間ゴシゴシ洗う</p>  | <p>2. 手の甲を、5 秒間ゴシゴシ洗う</p>   |
|    |    |
| <p>3. 指先やつめの間も渦を描くように、5 秒間ゴシゴシ洗う</p>  | <p>4. 指の間も十分に、5 秒間ゴシゴシ洗う</p>  |
|  |  |
| <p>5. 親指を手のひらでねじるように、5 秒間ゴシゴシ洗う</p>   | <p>6. 手首も忘れずに、5 秒間ゴシゴシ洗う</p>  |
|  |  |