



# 食中毒予防の基本は **て** 洗いから



①手を水で洗い、石けんをよく泡立てます。



②手を10秒以上よくもみ洗いします。



③手の甲を洗います。



④指と指の間をしっかり洗います。



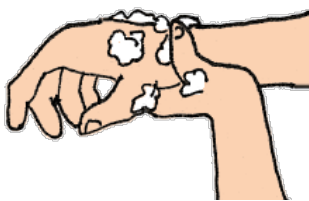
⑤つめの間をよく洗います。



⑥親指を洗います。



⑦手首を洗います。



⑧流水でよく洗い流します。

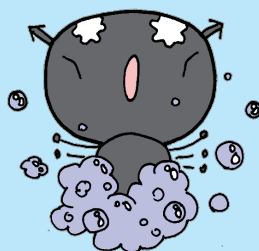


⑨きれいなタオルやペーパータオルで水気をふきとります。



①から⑧の手順を2回以上繰り返すとより効果的

その後、アルコールなどで消毒するとより効果的だよ！



## 手洗いはタイミングが大事！

- ★外から帰ったとき
  - ★調理のまえ
  - ★トイレのあと
  - ★食事のまえ
  - ★生肉や生魚を触ったあと
  - ★動物を触ったあと
- などは特にしっかり手を洗いましょう。