

ノロウイルス対策に

しっかり手洗いを 実践しよう!

準備



- 爪は短く切る
- 時計や指輪を外す
- 手荒れのケア

水洗い



- 流水で軽く洗う

石けん洗い



- よく泡立て、指先・指の間・手首まで念入りに

すすぎ



- 流水でよくすすぐ

乾燥



- 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用

2度洗いが効果的! 洗い10秒 →すすぎ15秒

? なぜ 2度洗い

ノロウイルスは、感染力が強く10~100個の少量で感染します。「ハンドソープによるもみ洗い10秒→流水で15秒すすぎ」を2回繰り返す「2度洗い」をする事で、手洗い前の10万分の1未満までウイルスを減らすことができます。

<手洗いの時間・回数による効果>

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個
洗剤で 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	約 10 個
「洗剤で 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ」を 2 回繰り返す	数個

60秒の1回洗いより、10秒2回洗いの方がノロウイルス除去に効果があります。



汚れが残りやすい部分

特に、指先、皮膚のしわやくぼみにはウイルスが残りやすく、また、肌荒れがある場合はウイルスの除去が難しくなります。

