

手洗い：細菌の拡散を防ぐ

手指の衛生状態を改善して手を清潔に保つことは、病気にかかったり、他の人に病原菌を移したりしないためにできる最も重要なステップの1つです。せっけんと清潔な水で手を洗わないことで、多くの病気や疾患が広がります。せっけんと水が利用できない場合は、60%以上のアルコールを含むアルコール系の手指消毒剤を使用して手をきれいにしましょう。



手を洗うタイミング

- 食事の準備前、準備中、準備後
- 食事の前
- 病気の人を世話する前後
- 切り傷やケガの手当をする前後
- トイレを使用した後
- おむつを替えた後やトイレに行った子どもの後始末をした後
- 鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後
- 動物や動物の排泄物に触れた後
- ペットフードやペットのおやつを扱った後
- ゴミに触れた後



せっけんと清潔な流水がない場合

せっけんと水で手を洗うことは、手に付着した細菌の数を減らす最善の方法です。せっけんと水が利用できない場合は、60%以上のアルコールを含むアルコール系の手指消毒剤を使用してください。アルコール系の手指消毒剤は、状況によっては手に付着した細菌の数を素早く減らすことができますが、すべての種類の細菌を除去できるわけではありません。手が目に見えて汚れている場合は、手指消毒剤はあまり効果がありません。



手指消毒剤の使い方

- 製品を片方の手のひらに取る。
- 両手をこすり合わせる。
- 手が乾くまで、手と指の表面全体にすり込む。



手の正しい洗い方

- 清潔な流水（温水または冷水）で手をぬらし、せっけんをつける。
- 両手をこすり合わせて泡立て、よくこする。手の甲、指の間、爪の中もしっかり洗いましょう。
- 少なくとも20秒間、手をこすり続ける。時間を計るには、「お誕生日（ハッピー・バースデー・トゥー・ユー）」の歌を最初から最後まで2回口ずさみましよう。
- 流水でよくすすぐ。
- 清潔なタオルで手を拭くか、自然乾燥させる。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。