

# 手洗い

## Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

### How to Wash Your Hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

手洗いは、ご本人とご家族を病気から守るための最善の方法です。

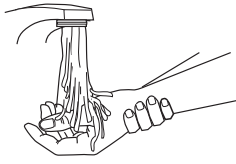
病院にいるときや誰かのケアを受けているとき、介護者や訪問者も頻繁に手を洗う必要があります。誰かがあなたに触れる前に、またあなたのケアのために何かを使用する前に、手を洗ったかどうか確認してください。

手洗いは、自宅でご本人またはご家族がケアするときでも実施する必要があります。手洗いは、ケアの最初と最後に必ず実施すべき手順であり、手袋をはめる場合でもする必要があります。

### 手洗いの仕方

- 清浄な流水 (温水でも冷水でも構いません) で手を濡らし、蛇口を閉めてから石けんを付けます。
- 石けんを付けた手を擦り合わせて泡立たせませす。手の甲、指の間、爪の隙間も泡立ちます。爪ブラシや使い終わった歯ブラシを爪の隙間と周辺を洗うのに使用できます。
- **少なくとも20秒以上は手を擦ってください。**
- 清浄な流水でよく手をすすぎます。
- ペーパータオルや清潔なタオルを持って蛇口を閉めます。こうすることで、汚れた蛇口ハンドルに触れても手を清潔に保つことができます。
- 清潔なタオルまたはエアドライで手を乾かします。

## 手指洗浄の手順 Hand Washing Steps



手を濡らし、蛇口を閉めて、石けんを付ける。  
Wet hands, turn off water and add soap.



石けんの泡を立て、20秒以上手を擦り合わせる。  
Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.



すすぐ。  
Rinse.



乾かす。  
Dry.



タオルを使って蛇口を閉める。  
Turn off faucet with towel.

### Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

### 重要な手洗いのタイミング

- 鼻をかんだり、咳をしたり、くしゃみをした後
- 食事の準備前、準備中および準備後
- 食べる前
- 病気の人を家で介護する前と後
- 切り傷や外傷の手当をする前と後
- トイレを使用した後
- おむつの交換後または子どものトイレを手伝った後
- 動物、動物の餌、または動物の排泄物に触れた後
- ペットの餌やペット用のおやつを扱った後
- ゴミに触った後
- 手の汚れが見えるときや油が付いているとき

きれいに見える手にも細菌が付いている場合があることを忘れないでください。

## Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

## 手指消毒剤

石けんと水で手を洗うことは、あらゆる種類の細菌や薬品を落とすのに最善の方法です。石けんと水がないときには、アルコール含有率が60%以上のアルコール配合手指消毒剤を使用します。

手を消毒するには、手の平と甲および指の裏表が濡れるくらい十分な液を手につけます。手を洗うときと同様にして、消毒液を手につけて擦ります。指の間も擦ってください。消毒液が乾くまで手を擦ってください。