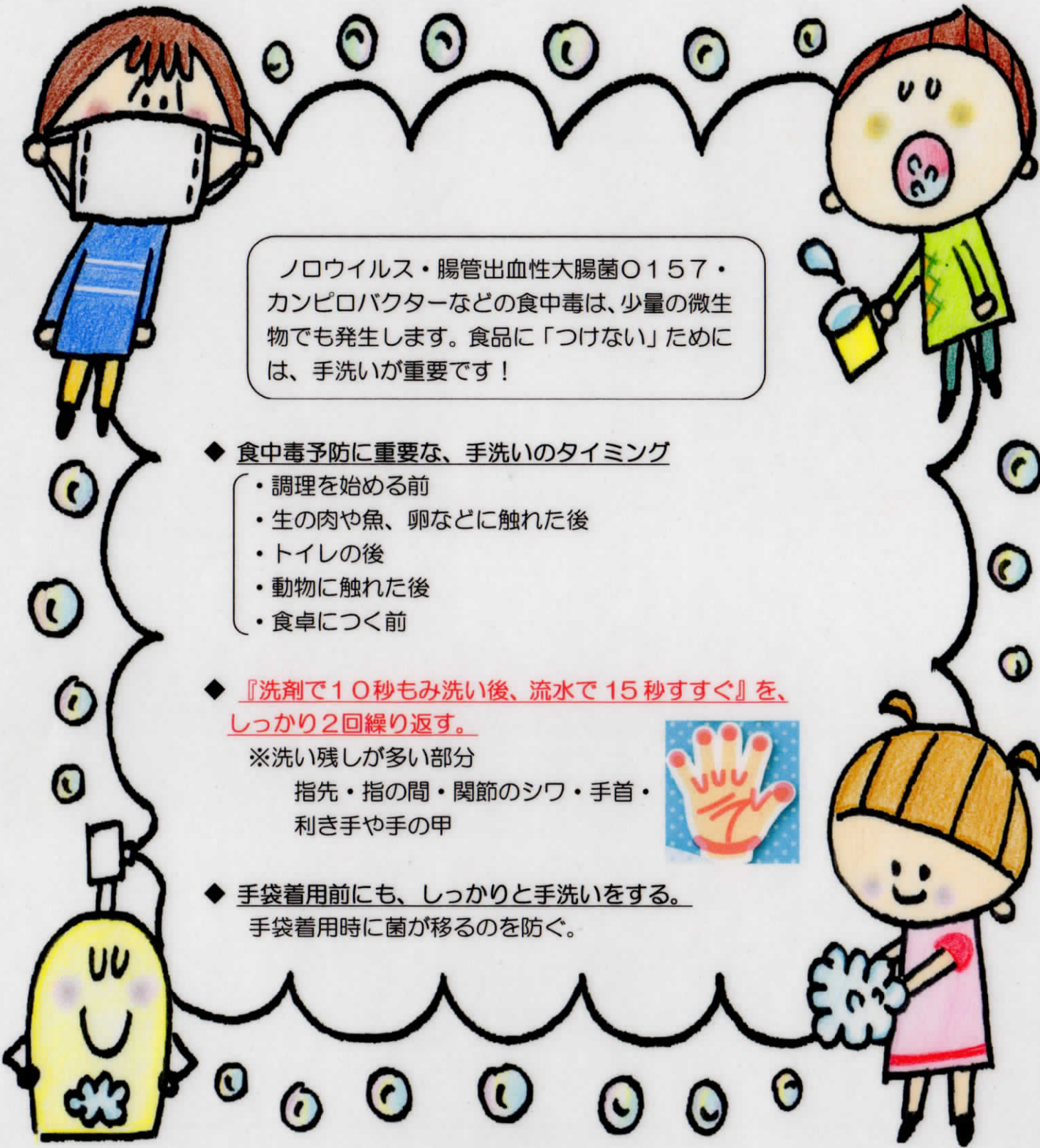


知っておこう！ 効果的な手洗い方法



ノロウイルス・腸管出血性大腸菌O157・カンピロバクターなどの食中毒は、少量の微生物でも発生します。食品に「つけない」ためには、手洗いが重要です！

◆ 食中毒予防に重要な、手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などに触れた後
- ・トイレの後
- ・動物に触れた後
- ・食卓につく前

◆ 『洗剤で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ』を、しっかり2回繰り返す。

※洗い残しが多い部分
指先・指の間・関節のシワ・手首・利き手や手の甲



◆ 手袋着用前にも、しっかりと手洗いをする。

手袋着用時に菌が移るのを防ぐ。

効果的な手洗い方法



手が荒れていると、そこに菌がつきやすい。手荒れのケアも大切です。

よく泡立てるのがポイント！泡が汚れを落とします。



☆☆☆ぜひ、習慣にしましょう☆☆☆

ノロウイルスの食中毒を防ぐには手洗いが重要

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10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	約100個
洗剤で60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	約10個
「洗剤で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」×2回	数個

※ノロウイルスは、10~100個でも感染します。しっかり2回洗う、が食中毒を防ぎます！

※ 埼玉県保健医療部食品安全課資料「手洗いについて」より抜粋