

ノロウイルスにご注意！

ノロウイルスで最も効果的な予防法は手洗いです

手洗いの効果

水洗いのみ
2~3秒

石けん使用
11秒

手洗い方法	残ったウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒	約1万個
ハンドソープで10秒もみ洗い、 流水で15秒	数百個
ハンドソープで10秒もみ洗い、 流水で15秒を2回繰り返す	数個

森功次ほか：感染症学雑誌、80:496-500,2006 より

手洗いのコツ

せっけんをつけたら

- (1) 指先を包むように洗う
- (2) 親指のまわりを洗う
- (3) 手の甲を洗う
- (4) 最後に手首を洗う
- (5) そして洗い流す

手洗をしっかりとってノロウイルスを予防しましょう！