



【感染症発生情報（毎週更新）】

荒川区ホームページ トップページ→保健・衛生・医療→感染症情報・対策

## 感染性胃腸炎の流行にご注意！

11月～1月は感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。

最も有効な対策は手洗いです。

外出後、トイレに行った後、調理や食事の前、おう吐物や便を処理した後は、必ず手を洗いましょう。

### 正しい手洗い



① 手表面の汚れを流水で流し、石鹸を付け、よく泡立てて、手のひらをよくこする。



④ 手を重ね、手の甲を伸ばすようにこする。



② 手を組むようにして、指の間を洗う。



⑤ 指先・爪の間を念入りにこする。



③ 片手で親指をつかむようにして、親指をねじり洗う。



⑥ 仕上げに手首を洗い、流水でよく洗い流す。

①～⑥までのこすり洗いを  
30秒以上かけて行いましょう



⑦ 個人用タオルかペーパータオルでよく拭き取って乾かす