

# 감염증을 예방하는 위생 수칙

감염증 예방을 위한 위생 수칙을 알고 실천해보아요

1 가장 좋은 예방법은 손씻기!



2 마스크를 제대로 착용하면 더욱 안전



3 함께 식사할 땐 개인접시를 활용하여 덜어 먹기



4 기침·재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기



5 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기



## 올바른 마스크 착용법



1. 착용 전 손을 깨끗이 씻기
2. 입과 코를 완전히 가리고 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없는지 확인하기
3. 착용 후 마스크를 만지지 않기 (만일, 만졌다면 반드시 손 씻기)

### 접이형 제품 착용법



마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므림



고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가림



머리끈을 귀에 걸쳐 위치를 고정함



양 손가락으로 코밴이 코에 밀착되도록 눌러줌



공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시킴

### 컵형 제품 착용법



머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡기



코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춤



한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정함



아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸쳐 고정함



양 손가락으로 코밴이 코에 밀착되도록 누름



공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시킴

## 올바른 손씻기 방법

※ 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기

\* 손은 언제 씻을까요?

- 화장실 이용 후, 조리 전후, 음식 섭취 전후, 코를 풀거나 기침한 후, 애완동물 접촉 후, 쓰레기를 취급한 후 등 손 씻기를 평소 습관처럼 생활화하기



손바닥과 손바닥을 마주대고 문지름



손등과 손바닥을 마주대고 문지름



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문지름



손가락을 마주잡고 문지름



엄지손가락을 다른편 손가락으로 돌려주면서 문지름



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 함