

## 손의 위생 I

중증 급성호흡기성증후군(SARS)을 비롯해 독감과 콜레라, 이질, 유행성농염, 식중독, 무균성 수막염 등 대부분의 크고 작은 전염병 및 가장 흔한 병인 감기도 손을 통해 감염되므로 손 씻기는 중요합니다.

## ◆ 손을 씻을 때 주의사항

- 손바닥이나 손등보다 손가락 끝과 손가락 사이, 엄지손가락, 손톱주위를 열심히 닦습니다.
- 비누는 거품을 많이 내 사용합니다.
- 비누는 보습력보다 세정력이 좋은 제품을 고르며, 물기가 없이 말린 상태로 보관합니다.
- 찬 물보다 미지근한 물로 닦습니다.
- 수건으로 닦을 땀 손가락 끝이 손목보다 높은 자세를 유지하며 닦습니다.
- 닦은 후엔 잘 말려 물기가 남지 않도록 합니다.
- 수건보다는 일회용 종이 타월이 좋습니다.

## ◆ 이럴 때는 반드시 손을 씻어요!

- 식사전(음식물을 조리 전후, 식탁 차리기 전)
- 환자와 접촉 후, 환자의 옷을 만진 후
- 동물과 접촉한 후, 동물의 분비물과 접촉한 후, 애완동물 집을 청소한 후
- 체액(소변, 대변, 구토물, 가래, 혈액 등)과 접촉한 후 (화장실을 다녀온 후)
- 외출 후 집에 들어와서 즉시, 잠자기 전과 잠을 잔 후

## ◆ 올바른 손 씻기



1 손바닥과 손바닥을 비비고  
2 한 손바닥을 다른 손 등에 비비고  
3 손바닥을 마주대고 손가락끼리 끼고 비비고



4 손가락 등을 다른 손의 바깥으로 문지르고  
5 엄지손가락을 다른 손바닥으로 감아 돌리고  
6 손가락을 다른 손바닥 위에 대고 돌리며 비비고

## 음식물 쓰레기를 줄입니다

## ◆ 가정에서의 음식물쓰레기 줄이기

하나, 식단 계획 후 꼭 필요한 식품만을 적정량 구입하기  
• 필요이상의 식품을 구입하면 유효기간이 경과되어 버리게 되는 일이 쉽게 발생합니다.

둘, 선도가 좋은 식품 선택하기

- 선도가 좋은 음식일수록 버리는 양이 적게 발생하며, 되도록 필요한 양 만큼만 소규모 단위로 구입하여 사용 합니다.

셋, 식사량을 감안해 알맞게 조리하기.

- 음식은 먹을 만큼만 조리하여 남기지 않도록 합니다.

넷, 찌개류는 꼭 먹을 만큼만 조리하기.

- 찌개류 조리시 냄비 크기에 맞춰 조리하는 경우 남겨지는 양이 많이 발생합니다.

다섯, 식사 시 소형 찬그릇 사용하기.

- 소형 찬그릇을 이용하면 알맞게 덜어먹을 수 있어 음식물쓰레기를 줄일 수 있습니다.

여섯, 음식점에서 남겨진 음식 청결하게 포장해서 싸오기.

- 음식점에서 남은 음식을 싸오는 것은 부끄러운 일이 아니며, 당연한 권리를 찾는 올바른 식사문화입니다.

일곱, 결혼예식장 등에서 음식물을 접대하는 대신 간소한 답례품을 제공하기.

- 식사 시간대가 아닌 시간에 치러지는 예식 때는 음식을 대접하는 대신 간소한 답례품을 제공하면 음식물쓰레기를 줄일 수 있습니다.

여덟, 여행 시에는 도시락 준비하기.

- 야외에서 취사하는 경우 남은 음식은 그대로 산과 하천에 버리게 됩니다. 도시락을 준비하면 외식비용을 줄이는 것은 물론 환경오염을 예방하는 일석이조의 효과가 있습니다.

아홉, 음식물쓰레기를 거름으로 만들어 사용하기.

- 음식물쓰레기를 집안 공터나 주말농장에서 발효제와 혼합해 일정기간 부숙시키면 유용한 거름으로 사용할 수 있습니다.

열, 음식물쓰레기 분리 배출하기.

- 대규모 축산 농가, 퇴비 공장 및 사료공장 등에서 자원 화가 용이하도록 이물질 제거하고 물기를 없앤 후 분리 배출합니다.