

바이러스 감염 예방을 위한 손 씻기의 중요성

학부모님 안녕하십니까. 계절의 변화가 찾아오는 만큼 온도 차가 심한 요즘입니다. 우리 황등중학교 학생들이 생활 속 손 씻기를 생활화함으로써 코로나-19 예방과 건강을 지켰으면 합니다. 언제나 우리 학생들과 가정에 따뜻한 온기와 행복이 가득하길 바랍니다.

1 코로나19 예방을 위한 올바른 손씻기 실천 재강조

- 세계보건기구에 따르면 물과 비누를 이용하여 꼼꼼하게 손을 씻거나 알코올이 포함된 손 소독제를 올바르게 사용하면 감염률을 60% 이상 감소한다고 합니다.
- 세정제나 비누로 손을 씻는 방법이 가장 좋으나, 물을 사용할 수 없을 때 젤 타입의 손소독제를 불가피하게 이용하게 되는데 손소독제는 에탄올 등의 성분으로 세균의 단백질 성질을 변하게 하여 죽게 만듭니다. 따라서 손소독제는 의약품으로 분류되어 있고, 구입할 때 의약품인지 여부를 반드시 확인을 해야 하며 과잉 사용 시 부작용이 발생할 수 있으니 사용 시 유의하여야 합니다.

< 손소독제 사용상의 주의점 >

1. 평소 피부가 건조하고 예민한 사람은 보습성분이 포함(글리세린)된 제품을 사용합니다
2. 피부가 약하고 민감한 유아의 경우 가급적 사용하지 않습니다
3. 눈, 구강, 점막과 상처가 있는 손은 사용하지 않습니다
4. 눈이나 입에 들어갔을 때 즉시 깨끗한 물로 씻어냅니다
5. 의약품 표시와 사용기한을 꼭 확인하고, 개봉 후 1년이 지나면 사용하지 않습니다
6. 스프레이 제품은 공기 중의 에어로졸이 쉽게 흡입될 수 있으니 주의가 필요합니다
7. **올바른 사용법대로 사용하며, 과잉사용은 하지 않아야 합니다**

[잘 씻기지 않는 손 부위]

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55

[손소독제의 부작용]

- ▶ 피부가 건조하고 예민하다면 소독용 알코올이 피부를 건조
- ▶ 심하면 발진, 염증, 가려움등의 피부반응
- ▶ 알레르기반응을 악화

※손소독제보다 비누를 사용해 손을 씻어내는 것이 더욱 효과적입니다

※평소 손톱을 짧게 잘라 두는 것도 감염예방에 매우 중요합니다

2020. 09. 23.

황등중학교장 이 석 선

