

올바른 손 씻기는 건강생활의 기본

■ 손은 왜 씻어야 하나요?

손 씻기는 전염병예방의 첫걸음, 손에는 평균 6만개의 세균이 서식하므로 손을 깨끗이 관리하는 것으로도 개인질병의 90%를 예방할 수 있습니다. 더욱이 여럿이 함께 하는 학교생활에서는 식사 전, 화장실 사용 후, 귀가 후 등 반드시 손을 씻도록 지도해야 학생들의 건강을 지킬 수 있습니다.

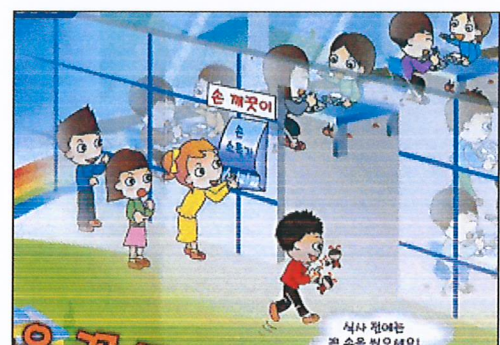
■ 우리 손에 주로 서식하는 균은?

- 설사를 일으키는 시겔라균
- 목을 아프게 하는 스트렙토균
- 여드름을 나게 하는 황색포도상구균
- 화장실 용변 후 손에 남는 대장균
- 황달과 설사를 일으키는 간염A 바이러스
- 폐렴을 일으키는 뉴모니아균
- 눈병을 일으키는 헤모필루스균
- 콧병을 일으키는 박테로이드균
- 상처를 곪게 하는 슈도모나스균



■ 언제 씻어야 하나요?

- 음식 먹기 전
- 화장실 사용 후
- 그림 그린 후
- 놀이터나 운동장에서 놀고 난 후
- 아픈 아이 관찰 전·후
- 음식 만들기 전·후
- 외출하여 집으로 돌아온 후
- 돈을 만진 후
- 애완동물과 놀고 난 후
- 코를 킂 후, 기침한 후, 재치기한 후
- 쓰레기 등을 만진 후



■ 어떻게 씻어야 하나요?



1 손바닥으로 거품을 낸다.



2 손바닥, 손등을 문지른다.



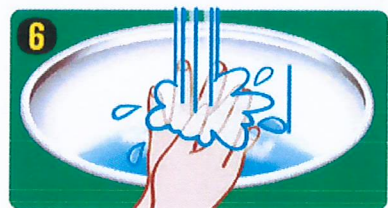
3 각지끼고 비빈다.



4 엄지 손가락을 돌린다.



5 손톱으로 문지른다.



6 흐르는 물에 행군다.

■ 씻는 물에 따른 세균 수의 변화

씻기 전	고여 있는 수돗물	고여 있는 따뜻한 물	비누 사용 흐르는 물 (간단히)	비누 사용 흐르는 물 (철저히)	손씻기 & 소독



“1830 손 씻기 운동”

(하루 8번 30초씩 손 씻기)

- 당신의 건강을 지켜 드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 만병의 시작은 손!

건강의 시작은 “1830 손 씻기 운동” 실천!

추석! 이것만은 꼭 지킵시다.

안전한 식품취급

- 1 조리한 음식을 실온에 오랫동안 방치하지 않기



조리한 음식은 구분하여 밀봉 포장한 후 신속히 냉장보관합니다. 고기와 같이 쉽게 상하는 음식은 실온에서 2시간이상 방치하지 말아야 합니다.

교차오염 예방

- 3 일회용 장갑 올바르게 사용하기



일회용 장갑을 사용하되 과신하지 말고 음식별로 사용하여 교차오염을 예방합니다.

철저한 세척 및 조리

- 5 채소류 및 과일은 흐르는 물로 철저히 세척하기



채소, 과일에 오염되어 있기 쉬운 식중독균이나 잔류해가 쉬운 농약을 제거하기 위해서는 흐르는 수돗물로 철저히 씻어야 합니다.

- 2 귀향길, 차안에서 오래 보관한 음식 먹지 않기



차 내부의 온도는 식중독균을 증식시키기에 충분합니다. 증식이 빠른 서균은 4시간만에 현미리가 16,000,000마리로 증식할 수 있습니다.

- 4 조리된 음식과 조리하지 않은 음식을 분리하여 취급하기



도마와 식기류는 가능한 음식별로 사용하거나 세척제로 충분히 세척한 후 사용하여 교차오염을 예방 합니다.

- 6 냉동식품이나 식육 조리시는 내부까지 완전히 익히기



식육이나 생선은 내부까지 완전히 익혀야 합니다. 내부까지 완전히 익히지 않을 경우 식중독균이 살아남아 식중독을 일으킬 수 있습니다.