



손씻기 중요성!

1. 손은 왜 씻어야 할까요?



우리 손에 있는 세균 한 마리는 10분에 한번씩 분열, 한 시간 후에는 64마리, 세 시간 후에는 무려 260,000마리로 번식 가능합니다.

우리 손은 끊임없이 무언가를 만지며 각종 유해세균에 노출되고 이로 인해 질병이 유발 됩니다.

우리가 자주 걸리는 질병인 독감, 눈병, 식중독 그리고 전세계를 공포로 몰아넣은 신종플루는 손 씻기만으로 충분히 예방이 가능합니다.

세균이 많은 곳



| 씻는 조건 | 방 법 | 균수(마리) | | 제거율(%) |
|-------------|--------------------------|--------|-------|--------|
| | | 씻기 전 | 씻은 후 | |
| 수돗물 | 담아 놓은 물 흐르는 물 | 4,400 | 1,600 | 63.6 |
| | | 40,000 | 4,800 | 88.0 |
| 뜨거운 물 | 담아 놓은 물 흐르는 물 | 5,700 | 750 | 86.8 |
| | | 3,500 | 58 | 98.3 |
| 비누사용 수돗물 | 흐르는 물(간단히) 흐르는 물(철저히) | 849 | 54 | 93.6 |
| | | 3,500 | 8 | 99.8 |

언제 손을 씻어야 하는가?



외출했다가 돌아와서



애완동물과 놀고나서



화장실 다녀와서



음식 먹기 전



올바른 손씻기 순서



1 흐르는 물에 손을 적시고 비누를 바른다



2 손바닥을 마주하고 깍지 끼서 닦는다



3 손바닥으로 다른 손의 손등을 닦는다



4 손가락을 돌려 닦는다



5 손톱을 세워 다른 손바닥에 마찰하듯이 닦는다



6 흐르는 물에 비누거품을 제거한다



7 종이타월로 물기를 닦는다



8 종이타월로 수도꼭지를 잠근다

“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!

