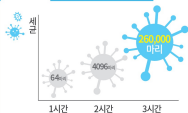


Q. 왜, 올바른 손씻기를 해야 하나요?

• 우리가 손을 씻지 않는다면?

단 3시간 만에 세균은 260,000마리가 증가합니다.

[손을 제대로 씻지 않을 경우 세균 수]



* 출처: 식품의약품안전처, 식품의약품안전처(2003)

• 올바른 손씻기의 필요성?

올바르게 손을 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 남아있게 됩니다. 6단계 올바른 손씻기를 통해 구석구석 깨끗한 손씻기를 하세요.

- 대부분 세균이 있음
- 종종 세균이 있음
- 전혀 세균이 없음
- 세균 Zero



* 출처: An evaluation of handwashing techniques, Taylor L. 2018

Q. 올바른 손씻기, 어떻게 실천해야 하나요?

감염병 위험을 절반으로 줄여주는
올바른 손씻기 6단계



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



손가락을 마주잡고 문질러 주세요



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 둘러주면서 문질러 주세요



손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요



* QR코드에 접속해 6단계 실천 영상을 확인해주세요!

1339
보건복지부 콜센터

감염병 예방은 내 손으로
올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다



보건복지부 질병관리본부

Q. 올바른 손씻기, 어떤 감염병을 예방할 수 있나요?

올바른 손씻기는
감염병 예방의 **가장 기본이 되는 건강수칙**이며
올바른 손씻기로
감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.

Q. 수인성 및 식품매개 감염병이란?

병원성 미생물(바이러스) 또는 독성물질에 오염된 물 또는
식품 섭취로 인하여 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이
주로 발생하는 질환을 말합니다.

콜레라

전파경로

- 오염된 식수, 음식물, 과일, 채소, 어패류에 의해 감염
(잠복기 2시간~5일)

증상

- 물 같은 심한 설사, 구토 등

예방법

- 예방접종 및 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기

장티푸스

전파경로

- 장티푸스균에 감염된 환자의 대변에 의해 오염된
음식과 물을 통해 전파 가능(잠복기 3~21일)

증상

- 고열, 두통, 복통, 설사 등

예방법

- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
- 손씻기 등 개인위생 철저히 하기

A형간염

전파경로

- A형간염 환자의 대변에 의해 오염된
음식과 물을 통해 전파 가능(잠복기 평균 28일)

증상

- 발열, 피로, 식욕부진, 복통, 구역, 구토, 황달 등

예방법

- A형간염 예방접종 받기(2회 접종 필요)
- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
- 손씻기 등 개인위생 철저히 하기

세균성아질

전파경로

- 오염된 물이나 식품을 통해 감염
(잠복기 12시간~7일)

증상

- 고열, 구토, 복통, 설사 등

예방법

- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
- 손씻기 등 개인위생 철저히 하기

장출혈성대장균감염증

전파경로

- 오염된 식품, 물을 통하여 감염. 사람-사람 간 전파도
중요한 전파경로 (잠복기 3~8일)
- 대부분의 발생은 소고기로 가공된 음식물에 의하여
집단 발생은 조리가 충분치 않은 햄버거 섭취로
발생하는 경우가 많음

증상

- 무증상 감염, 오심, 구토, 비 열변성 설사 증상. 복통, 미열,
구토, 수양성 설사에서 혈성 설사로 이행

예방법

- 손씻기 등 개인위생 철저히
- 육류제품은 충분히 익혀서 섭취
- 날것으로 섭취하는 야채류는 염소 처리한 청결한 물로
재빨리 씻은 후 섭취

Q. 올바른 손씻기, 언제 실천해야 하나요?



화장실 이용 후



음식을 먹기 전에



음식을 준비할 때



아픈 사람을 간병할 때



기저귀를 갈거나, 화장실
다녀온 아이를 돌아온 후



배변 상자나 장성품 다룰 때



코를 풀거나 기침, 재채기 후



쓰레기를 취급한 후



동물이나 동물 사료,
폐기물 등에 접촉한 후



매일동물 접촉 후 또는
먹이를 준 후