



01

감염병에 대한 기본적 대처방법



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

감염병을 예방하기 위해서는 교직원, 학생, 학부모 각자가 자신의 개인 위생을 철저히 하는 것이 매우 중요합니다. 따라서 손을 자주 씻고 기침을 할 때도 주의를 할 필요가 있습니다.

특히 초등학생이나 어린 아이들에게 정확한 손씻기 예절이나 기침 예절을 알려주어 자신의 위생을 관리하고 상대방을 배려하게 한다면 이는 전체 아이들의 평소 건강 유지에도 도움이 될 것이므로 학급 단위로 이러한 내용을 교육하시는 것이 좋습니다. 학부모님께도 이런 정보를 전달하여 가정에서 활용하게 한다면 유익한 도움이 될 것입니다.

1. 언제 손을 씻어야 할까요?

- ① 음식을 준비하기 전이나 준비할 때, 준비하고 난 후
- ② 음식을 먹기 전에
- ③ 아픈 사람을 돌보기 전이나 돌보고 난 후
- ④ 베인 상처 등을 치료하기 전이나 치료한 후
- ⑤ 화장실을 사용하고 난 후
- ⑥ 코를 풀고 난 후나 기침이나 재채기를 하고 난 후
- ⑦ 동물이나 동물의 음식, 동물의 배변을 만지고 난 후
- ⑧ 애완동물의 음식이나 애완동물을 만지고 난 후
- ⑨ 쓰레기나 휴지통을 만지고 난 후
- ⑩ 손이 더러워 보일 때

2. 손을 어떻게 씻어야 할까요?

- ① 손 적시기 - 흐르는 깨끗한 물에 손을 적십니다. 따뜻한 물이든 찬 물이든 상관 없습니다.
- ② 비누 거품 내기 - 수도꼭지를 잠그고 손에 비누를 묻힙니다. 두 손을 비벼서 비누 거품을 냅니다. 이 때 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문지르는 것을 잊지 않습니다.
- ③ 문지르기 - 적어도 20초간 손을 문지릅니다. 20초가 얼마 정도인지 잘 모르겠다면 “생일 축하 합니다.” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 부르면 됩니다.
- ④ 헹구기 - 흐르는 깨끗한 물에 손을 잘 헹굽니다.
- ⑤ 말리기 - 깨끗한 수건이나, 종이 타월, 건조기로 손을 잘 말립니다.

3. 비누나 물이 없는 경우 어떻게 할까요?

비누와 물로 손을 씻는 것이 대부분의 경우 세균과 바이러스를 없애는 데는 가장 좋은 방법입니다. 비누나 물이 없는 상황이라면, 적어도 60% 알코올이 포함된 손 소독제를 사용하십시오. 손 소독제는 모든 세균을 다 없애지는 못 하지만 알코올이 포함된 손 소독제는 짧은 시간에 많은 세균을 없애는 효과가 있습니다.

눈으로 보아도 손이 더러운 상태에서는 손 소독제의 효과가 떨어질 수 있습니다.

4. 손 소독제는 어떻게 사용해야 할까요?

- ① 설명서에 적힌 적정 용량의 손 소독제를 한 손바닥에 올려 둡니다.
- ② 두 손을 함께 문지릅니다.
- ③ 손가락 사이, 손등, 손톱 밑을 손 소독제가 마를 때까지 문지릅니다.

5. 기침 예절

- ① 기침을 하거나 재채기를 할 때는 화장지로 코와 입을 가리세요.
- ② 사용한 화장지는 바로 휴지통에 넣으세요.
- ③ 화장지가 없거나 급할 때는 옷 소매에 대고 기침이나 재채기를 하세요. 여러분의 손으로 입이나 코를 가리지 마세요.
- ④ 기침이나 재채기를 한 후에는 물과 비누로 손을 20초 이상 씻거나 손 소독제를 사용하세요.



그림. <기침할 때는 가리세요>

참고 문헌

- 미국 질병관리 본부 홈페이지
- <http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- <http://www.stmarys-ca.edu/health-wellness-center/flu-faqs>
- <http://www.docstoc.com/docs/49012352/Cover-your-cough-Don-t-spread-germs-Wash-your-hands-often>
- <http://www.mohawkcollege.ca/studentservices/wellness4u/general-wellness/cover-your-cough.html>

회복탄력성이 높은 사회의 구성원들은 위기 상황에서 서로를 비난하고 경계하기보다 서로를 이해하고 돕고자 노력하며 자신이 속한 사회의 미래에 대해 긍정적인 태도를 가집니다.

이웃과 사회를 보호하고자 위험을 무릅쓰고 감염병 진정을 위해 애쓰는 다양한 직능의 시민들, 불편함을 감수하면서 격리조치에 협조하는 시민들은 참으로 감사한 분들입니다. 학교는 이러한 태도와 자세를 가르치는 교육의 장입니다. 그렇게 성장한 우리 학생들은 미래 사회의 회복탄력성을 높여 어떠한 위기상황도 잘 헤쳐나갈 수 있게 될 것입니다.

