



이럴 때 꼭 손을 씻으세요



식사 전



요리하기 전



학교 또는
외출에서
돌아온 후



컴퓨터, 키보드,
마우스 등을
사용 후



쓰레기 등을
만진 후



렌즈를
끼기 전에



화장실을
다녀온 후



코를 풀거나
재채기를 한 후



아기 기저귀
교체 전 후

[위치안내]
충북 청원군 오송읍 오송생명2로 187
오송보건의료행정타운내 질병관리본부

[연락처안내 (질병관리본부)]
감염병관리과 043) 719-7136
감염병감시과 043) 719-7165
역학조사과 043) 719-7195



질병관리본부와 함께하는

Hands to Hands 캠페인 30초의 기적

모든 감염성 질환의 70%는 손을 통해 감염되므로
손씻기를 통해 질병을 예방하고 세균 없는
깨끗한 세상을 만들고자 합니다.

질병으로부터 자유로운 세상을 엽니다



질병관리본부

“Wash for 30secs”

단, 30초만으로 감염성 질환을 예방하세요 ”



하루 8번, 올바른 손씻기 6단계



손바닥과 손바닥을
마주 대고 문질러 줍니다

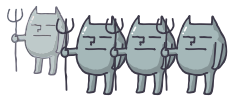


손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다



엄지 손가락을 다른 편 손가락으로
돌려주면서 문질러 줍니다

수인성질환과 세균



수인성 · 식품매개감염병이란?

병원 미생물 또는 독성물질에 오염된 물 또는 식품 섭취로 인하여 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 질환을 말함

예방요령

- 음식조리 전, 식품섭취 전, 배변 후 올바른 손씻기의 생활화
- 끓이거나 소독된 물 등 안전한 음용수 마시기
- 음식은 충분히 익혀서 섭취하기
- 설사증상이 있는 경우, 상처 난 손으로 음식조리 금지
- 유행지역 해외여행 시 개인위생 및 음식물 섭취 주의
- 위생해충이 발생하지 않도록 청결한 환경 관리
- 설사 증상자 발생 시 즉시 인근 보건소 또는 입국지역 검역소에 신고하기
- 병원체보균자는 식품을 다루는 업무나 환자간호 등에 종사하지 않도록 주의
- A형 간염의 경우, 고위험군에 대해 예방 백신 접종 권고

수인성 · 식품매개감염병의 종류 알아보기



콜레라

콜레라균 감염에 의한 급성 설사 질환

| 현황 및 증상

- 매해 10명 내외로 발생하며, 대부분 인도, 캄보디아, 베트남 등에서 입국한 해외유입 건임
- 잠복기는 6시간~5일로, 쌀뜨물 같은 설사, 구토, 발열, 근육통, 어지러움, 미열 등

| 전파경로

- 주로 여패류 등의 식품매개로 전파

| 치료방법

- 경구 또는 정맥으로 소실된 수분과 전해질 보충 치료
- 항생제 치료는 반드시 필요하지 않으나, 이환기간 및 균 배출기간을 단축시키고, 수분손실을 최소화 시킬 수 있음

장티푸스

장티푸스균 감염에 의한 급성 전신성 발열 질환



| 현황 및 증상

- 매년 200명 내외의 환자가 지속적으로 발생
- 잠복기간은 보통 1~3주로, 지속적인 고열, 상대적인 서맥, 두통, 간·비장종대 등의 증상을 보임 오한, 두통, 복통, 설사, 변비 등

| 전파경로

- 주로 환자나 보균자의 대·소변에 오염된 음식물이나 물에 의해 전파됨

| 치료방법

- 적절한 항생제 치료

세균성이질

이질균 감염에 의해 급성 염증성 장염을 일으키는 질환



| 현황 및 증상

- 학교와 사회복지 시설의 단체급식을 매개로 한 집단발생 증가 추세
- 연중 발생하고 있으며, 최근 겨울철에 많이 발생하는 양상을 보임
- 잠복기는 평균 1~3일, 전염기는 발병 후 4주 이내
- 고열, 고름이나 피가 섞인 설사, 복통, 구역질 등

| 전파경로

- 환자나 보균자에 의한 직접 혹은 간접적인 대변-경구 전파
- 집단발생은 위생상태가 불량하고 밀집되어 거주하는 시설 등에서 많이 발생

| 치료방법

- 충분한 전해질과 수분 공급
- 증상이 심한 경우, 접촉자관리 또는 집단발병 시 항생제 치료하여 이환기간과 세균 배출기간을 단축시킴

장출혈성대장균감염증

장출혈성대장균 감염에 의한 출혈성 장염 질환

| 현황 및 증상

- 연간 50명 내외의 환자가 보고되고 있으며, 6-8월에 많이 발생
- 잠복기는 2~8일 정도이며, 무증상감염 또는 복통, 오심, 구토, 비혈변성 설사 등 증세 보임

| 전파경로

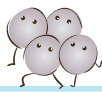
- 대부분의 발생은 소고기로 가공된 불완전한 음식물에 의한

| 치료방법

- 충분한 수분 공급 및 전해질 교정
- 용혈성요독증후군 등 합병증 동반 시 항생제 사용은 권장되지 않음

A형 간염

A형 간염 바이러스에 의한 급성 감염 질환



| 현황 및 증상

- 06년부터 증가하는 양상을 보였으나, 09년을 정점으로 점차 감소하고 있음
- 주 발생 연령대가 20~30대로 전체 발생 건수 중 80%이상을 차지함
- 질은 소변, 황달, 발열, 식욕감퇴, 구역, 구토, 피로감, 복통, 설사 등
- 소아의 경우 감기처럼 가벼운 증상을 보이거나, 연령이 높아질수록 증상이 심해짐

| 전파경로

- 대변-경구 경로를 통해 사람 간 접촉 및 오염된 식수나 음식을 섭취하는 과정에서 전파

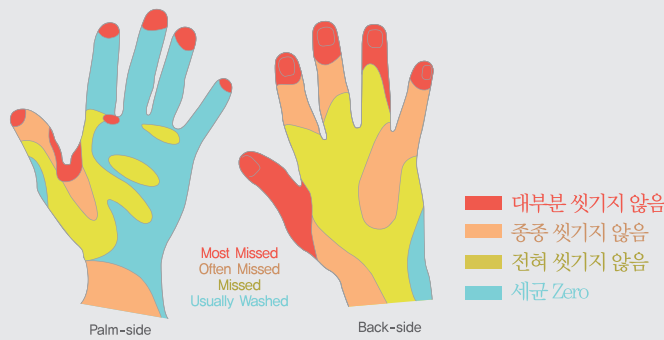
| 치료방법

- 안정, 적절한 영양공급, 금주 등
- 대변을 통한 바이러스가 배출되므로 철저한 위생관리

생활 속 질병 예방

잘 씻기지 않는 손 부위를 더 깨끗하게!

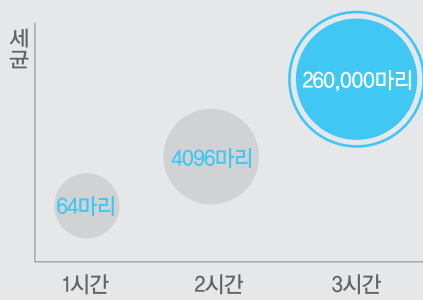
손을 씻더라도, 올바른 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 남아있게 됩니다.



손씻기 질병 예방

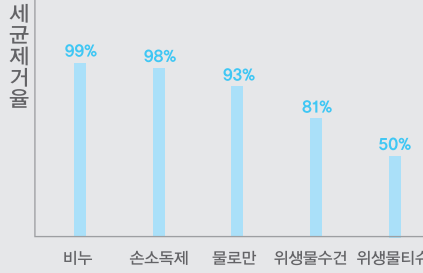
30초의 기적 손씻기의 놀라운 효과

손을 씻지 않을 경우 세균은 3시간만에 260,000마리로 증가합니다. 30초 동안 비누로 손을 씻을 경우 99%의 세균이 제거됩니다.



〈손을 씻지 않을 시 세균수〉

출처 : 식품의약품안전평가원(식중독예방표준교재, 2003년)



〈손씻는 방법에 따른 세균수〉

출처 : 식품의약품안전평가원(손 씻는 방법에 따른 제거효과 실험, 2009년)