



## 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.

**우리**가 자주 걸리는 질병인 독감, 눈병, 식중독 그리고 전세계를 공포로 몰아넣은 신종플루는 손 씻기 만으로 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 껴서 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!



## 가정용 해섵 매뉴얼 - 조리흐름도

식품의약품안전처



## 올바른 식품 해동방법과 세척방법은?

### 1 해동방법



### 2 세척방법

과일이나 채소에 남아 있는 잔류농약, 이물질 등의 제거는 깨끗한 물에 담갔다 헹구는 것이 가장 효과적입니다.

담금은 1분, 헹굼은 30초간 반복하여 세척합니다.

