



# 호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

호흡기 감염병 예방을 위한

# 5대 예방수칙

“

**모든 호흡기 감염병에 적용할 수 있는  
5대 예방수칙이 있습니다.  
이제 그 예방수칙을 알아보겠습니다.**

”



# 호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

## 첫째, 올바른 손씻기 생활화

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.  
(생일축하 노래를 2번 부르면 30초가 된다는 놀라운 마법!)
- ▶ 손을 올바르게 씻으면 각종 질병 예방 효과가 있습니다.  
비누로 손을 씻으면 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능  
- 출처: 미국 질병통제예방센터(CDC))

외출 후

식사 전·후

코를 풀거나  
기침·재채기 후

용변 후



# 호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

## 둘째, 기침예절 실천

호흡기 감염병은 기침, 재채기, 대화 중 침방울 등을 통하여 비말전파가 이뤄질 수 있습니다.



기침할 때는 휴지나 옷소매로  
입과 코를 가리고 하기



기침 후 반드시 올바른 손씻기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



사용한 휴지나 마스크는  
바로 쓰레기통에 버리기



# 호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

## 셋째, 실내에서는 자주 환기

- ▶ 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문을 열어 자연환기
- ▶ 학교, 어린이집, 학원 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열어 환기



# 호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다



✓ 그런데 말입니다.  
예방수칙이 더 있습니다.

**넷째,**  
씻지 않은 손으로  
눈, 코, 입 만지지 않기



**다섯째,**  
발열 및 호흡기 증상 시  
의료기관 방문하여 진료받기







# 호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

- 1 올바른 손씻기 생활화
- 2 기침예절 실천
- 3 실내에서는 자주 환기
- 4 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 5 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 진료받기

호흡기 감염병 예방을 위해  
**5대 예방수칙**을 준수해 주시기 바랍니다!