

올바른 손씻기 방법 6단계

올바른 손씻기가 필요한 순간

1



손바닥
손바닥을 마주대고 문지르기

2



손등
손등과 손바닥을 대고 문지르기

3



손가락 사이
손가락을 끼고 손가락 사이 닦아주기

4



두 손 모아
손가락 마주 잡고 비비기

5



엄지손가락
엄지손가락을 돌려주며 닦아주기

6



손뼉 밑
손뼉 밑을 손바닥에 문지르며 마무리



화장실 이용 후



음식을 먹기 전·후



음식을 준비할 때
(생고기, 기름류 등 접촉 후)



아픈 사람을 간병할 때



기저귀를 갈거나, 화장실 다녀온 아이를 닦아준 후



베인 상처나 창상을 다룰 때



코를 풀거나 기침, 재채기 후



쓰레기를 취급한 후



반려동물, 사료, 관련 폐기물 등에 접촉한 후

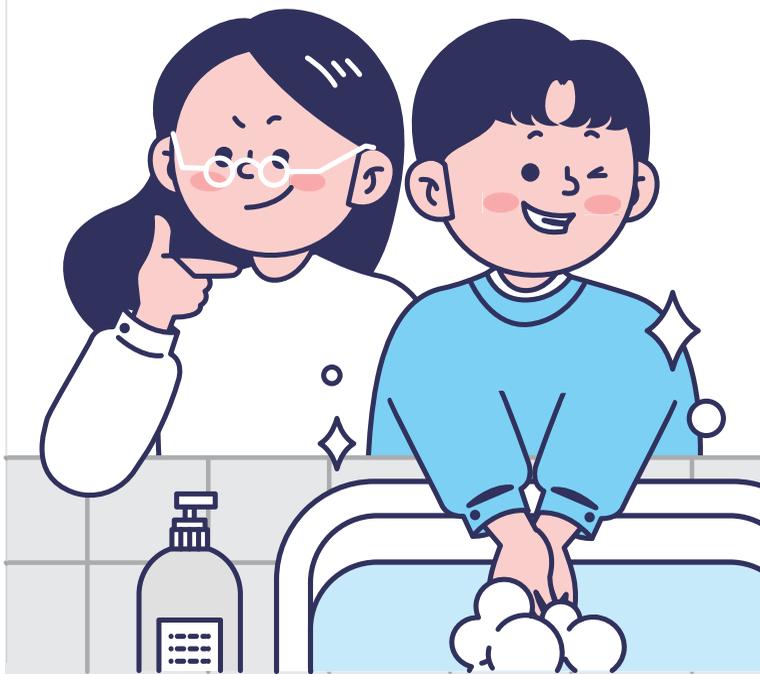


반려동물에 접촉하거나 먹이를 준 후

손을 비비삼

손을 비누로 비벼요 30초 이상

올바른 손씻기 6단계 실천 매뉴얼



*출처: 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and prevention(CDC))

올바른 손씻기의 각종 질병 예방 효과



올바른 손씻기로 예방 가능한 주요 장관감염증

장티푸스

전파경로	환자나 보균자의 대변 혹은 소변에 오염된 음식과 물에 의해 전파 가능 (잠복기 3~60일)
증상	지속적인 고열 및 오한, 두통, 복통, 피부발진(장미진), 설사나 변비 등
예방법	· 반드시 끓인 물, 생수를 마시고 음식은 익혀먹기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

A형간염

전파경로	A형간염 환자의 대변에 의해 오염된 음식과 물을 통해 전파 가능 (잠복기 15~50일)
증상	발열, 피로, 식욕부진, 복통, 구역 및 구토, 황달 등
예방법	· A형간염 예방접종 2회 모두 받기 · 반드시 끓인 물, 생수를 마시고 음식은 익혀먹기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

세균성이질

전파경로	오염된 물이나 식품을 통해 감염 (잠복기 12시간~7일)
증상	고열, 구토, 복통, 설사 등
예방법	· 반드시 끓인 물, 생수를 마시고 음식은 익혀먹기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

올바른 손씻기로 예방 가능한 주요 호흡기감염증

인플루엔자

전파경로	감염된 환자가 기침이나 재채기 시 분비되는 호흡기 비말을 통해 전파
증상	고열, 마른기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 가래, 콧물 등
예방법	· 인플루엔자 백신 접종 · 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등지키기) · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

감기

전파경로	환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해 전파
증상	재채기, 코막힘, 인후통, 기침, 가래, 콧물, 근육통 등
예방법	· 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등지키기) · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

호흡기세포융합바이러스감염증

전파경로	환자의 분비물과 직접 접촉 또는 호흡기 비말을 통해 전파
증상	콧물, 인후통, 기침, 가래가 흔하며, 코막힘, 쇠 목소리, 천명(쌉쌉거림), 구토 등
예방법	· 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등지키기) · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기