

손을 씻으십시오

긴급 상황에서는 손을 깨끗이 씻는 것이 본인과 타인의 건강 유지에 도움이 될 수 있습니다.



비누와 깨끗한 물로 손을 씻는 것이 질병의 원인이 되는 세균을 제거하는 가장 좋은 방법입니다. 비누를 사용할 수 없는 경우, 적어도 60% 알코올이 함유된 알코올 손 소독제를 사용하십시오.



매일 여러 번 손을 씻어서 건강을 유지하십시오:

아래 활동 전에

- 음식 준비하기
- 먹기
- 환자 돌보기
- 상처 치료하기

아래 활동 후에

- 화장실 사용하기
- 기저귀를 갈거나 화장실을 사용한 아이 씻기
- 코를 풀거나 기침 또는 재채기하기
- 동물, 동물 사료, 또는 동물 대변 만지기
- 애완동물 사료나 간식 만지기
- 쓰레기 만지기



손을 씻는 올바른 방법은 무엇인가요?

1. 흐르는 깨끗한 물(냉수나 온수)에 손을 적시고 비누를 사용하십시오.
2. 비누가 묻은 양 손을 같이 문질러 거품을 내십시오.
3. 손바닥, 손등, 손가락, 손가락 사이, 손톱 아래를 포함한 피부를 모두 문질러 닦으십시오.
4. 최소 20초 동안 계속해서 피부를 닦으십시오. 시간을 알려주는 타이머가 필요하시다면? 씻는 동안 “생일 축하합니다” 노래를 2번 흥얼거리시면 됩니다.
5. 흐르는 물로 손을 깨끗이 씻어내십시오.
6. 깨끗한 수건에 손을 말리거나 자연적으로 손을 말리십시오.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

www.cdc.gov/handwashing