

감염병 예방을 위한 5대 국민행동수칙



1. 올바른 손씻기

비누 또는 세정제 등을 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 씻으세요.



2. 기침예절 지키기

기침, 재채기를 할 때 손이 아닌 휴지나 모스매로 입과 코를 가려주세요.



3. 음식 익혀먹기

음식물은 충분히 익히고 물은 끓여서 드세요.



4. 예방접종 받기

어린이, 노인자 등 접종대상자는 표준일정에 맞춰 예방접종을 받으세요.




5. 해외여행력 알리기

의료기관 진료시 해외여행 사실을 알려주세요.



흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로
줄일 수 있습니다

 강진군보건소

전라남도 강진군 강진읍 목리길 11

☎ 430-3591-4

Q. 올바른 손씻기, 어떻게 실천해야 하나요?

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기!
감염병 예방을 위해 손씻기 6단계를 지켜주세요

손바닥



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

손등



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

손가락 사이



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요

두 손 모아



손가락을 마주잡고 문질러 주세요

엄지 손가락



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 둘러주면서 문질러 주세요

손뽌 밀



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 엄지크레 손뽌 밀을 깨끗하게 하세요

잘 씻기지 않는 손부위

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



*출처 Taylor L.(2014). An evaluation of hand washing techniques - L. Nursing Times. 70:54-59

올바르게 손을 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 남아있게 됩니다.
올바른 손씻기 6단계를 통해 구석구석 깨끗한 손씻기를 실천합시다.



매년 3월 24일은
결핵예방의 날입니다!



올바른 기침예절 실천



기침할 땐 손이 아닌 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 합니다.



휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 합니다.



기침을 한 후에는 흐르는 물에 비누로 손을 씻어야 합니다.