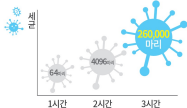


Q. 왜, 올바른 손씻기를 해야 하나요?

· 우리가 손을 씻지 않는다면?

단 3시간 만에 세균은 260,000마리가 증가합니다.

[손을 제대로 씻지 않을 경우 세균 수]



\*출처: 시몬스대학보건학과, 시몬스대학인턴서2003

· 올바른 손씻기의 필요성?

올바르게 손을 씻지 않으면 상당수의 세균이 손에 남아있게 됩니다. 6단계 올바른 손씻기를 통해 구석구석 깨끗한 손씻기를 하세요.

- 대부분 보이지 않음
- 종종 보이기 있음
- 전혀 보이기 없음
- 세균 Zero



\*출처: An evaluation of handwashing techniques, Taylor L, 2010

Q. 올바른 손씻기, 어떻게 실천해야 하나요?

감염병 위험을 절반으로 줄여주는  
올바른 손씻기 6단계



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



2 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



3 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



4 손가락을 마주잡고 문질러 주세요



5 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



6 손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요



\* QR코드에 접속해 6단계 실천 영상을 확인해주세요!

1339  
보건복지부 콜센터

감염병 예방은 내 손으로  
올바른 손씻기

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다



보건복지부 질병관리본부

## Q. 올바른 손씻기, 어떤 감염병을 예방할 수 있나요?

올바른 손씻기는  
감염병 예방의 **가장 기본이 되는 건강수칙**이며  
올바른 손씻기로  
**감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다.**

### Q. 수인성 및 식물매개 감염병이란?

병원성 미생물(바이러스) 또는 독성물질에 오염된 물 또는  
식품 섭취로 인하여 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이  
주로 발생하는 질환을 말합니다.

### 콜레라

#### # 전파경로

- 오염된 식수, 음식물, 과일, 채소, 어패류에 의해 감염  
(잠복기 2시간~5일)

#### # 증상

- 물 같은 심한 설사, 구토 등

#### # 예방법

- 예방접종 및 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기  
- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기

### 장티푸스

#### # 전파경로

- 장티푸스균에 감염된 환자의 대변에 의해 오염된  
음식과 물을 통해 전파 가능(잠복기 3~21일)

#### # 증상

- 고열, 두통, 복통, 설사 등

#### # 예방법

- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기  
- 손씻기 등 개인위생 철저히 하기

\* 2009년 수인성 및 식물매개 감염병 관리지침, 질병관리본부, 2016

\* 세계보건기구(World Health Organization(WHO))

## Q. 올바른 손씻기, 언제 실천해야 하나요?

### A형간염

#### # 전파경로

- A형간염 환자의 대변에 의해 오염된  
음식과 물을 통해 전파 가능(잠복기 평균 28일)

#### # 증상

- 발열, 피로, 식욕부진, 복통, 구역, 구토, 황달 등

#### # 예방법

- A형간염 예방접종 받기(2회 접종 필요)  
- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기  
- 손씻기 등 개인위생 철저히 하기

### 세균성아질

#### # 전파경로

- 오염된 물이나 식품을 통해 감염  
(잠복기 12시간~7일)

#### # 증상

- 고열, 구토, 복통, 설사 등

#### # 예방법

- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기  
- 손씻기 등 개인위생 철저히 하기

### 장출혈성대장균감염증

#### # 전파경로

- 오염된 식품, 물을 통하여 감염. 사람-사람 간 전파도  
중요한 전파경로 (잠복기 3~8일)  
- 대부분의 발생은 소고기로 가공된 음식물에 의하여  
집단 발생은 조리가 충분치 않은 햄버거 섭취로  
발생하는 경우가 많음

#### # 증상

- 무증상 감염, 오심, 구토, 비 혈변성 설사 증상. 복통, 미열,  
구토, 수양성 설사에서 혈성 설사로 이행

#### # 예방법

- 손씻기 등 개인위생 철저  
- 육류제품은 충분히 익혀서 섭취  
- 날것으로 섭취하는 야채류는 염소 처리한 청결한 물로  
재빨리 씻은 후 섭취



화장실 이용 후



음식을 먹기 전에



음식을 준비할 때



이른 사람을 간병할 때



기저귀를 갈거나, 화장실  
다니던 아이를 돌아온 후



배변 상자나 장성물 다룰 때



코를 풀거나 기침, 재채기 후



쓰레기를 취급한 후



동물이나 동물 사료,  
퇴기물 등에 접촉한 후



매일동물 접촉 후 또는  
먹이를 준 후

\* 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control(CDC))