



자주 손 씻기

올바른 손씻기

①

첫째

①

흐르는 물에 양손을 적십니다.

둘째

②

손 세정제(비누)를 적당량 덜어 손바닥, 손등, 손가락, 손가락 사이에 골고루 펴 발라줍니다.

셋째

③

최소한 15초 이상 양손을 비빔니다, 손씻기 6단계는 다음과 같습니다.

- 1) 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
- 2) 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
- 3) 손바닥을 마주대고 손끝지를 끼고 문질러 주세요.
- 4) 손가락을 마주잡고 문질러 주세요.
- 5) 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요.
- 6) 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 해 주세요.

넷째

④

손 세정제(비누)를 흐르는 물로 행구어냅니다.

다섯째

⑤

양손을 완전히 건조시킨 후 적당량의 보습 핸드크림을 발라줍니다.

언제 손을 씻어야 하는가?

②

- 기침, 재채기 후
- 공공용 물품(문손잡이 등)을 만진 후
- 음식을 준비 전, 중, 후
- 음식을 먹기 전
- 화장실 다녀온 후
- 아픈 사람을 간병할 때
- 동물이나 분비물을 다룬 후
- 엘리베이터, 식당 등의 장소에 다닌 후

주의 사항:
손은 입, 눈,
코 접촉을
피하세요.