

손씻기: 세균 확산 방지

손 위생을 개선하여 손을 깨끗하게 하는 것은 병에 걸리거나 다른 사람들에게 세균을 퍼뜨리는 것을 막기 위해 취할 수 있는 가장 중요한 단계의 하나입니다. 깨끗한 흐르는 물과 비누로 손을 씻지 않아서 옮는 질병들이 많습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우에는, 최소 60%의 알코올이 함유된 알코올 성분의 손 소독제를 사용하여 손을 청결히 하세요.



언제 손을 씻어야 할까요?

- 음식 준비 전후와 준비 도중
- 음식을 먹기 전
- 환자를 간호하기 전후
- 배인 부위나 상처를 치료하기 전후
- 화장실 이용 후
- 변을 본 아이의 기저귀를 갈거나 닦아준 후
- 코풀기, 기침, 재채기를 한 후
- 동물이나 동물 배설물에 닿은 후
- 반려동물 사료나 간식을 다룬 후
- 쓰레기를 만진 후



비누와 깨끗한 흐르는 물이 없는 경우에는 어떻게 할까요?

손에 묻은 세균 수를 줄이기 위해서는 비누와 물로 손을 씻는 것이 가장 좋은 방법입니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우에는, 최소 60%의 알코올이 함유된 알코올 성분의 손 소독제를 사용하세요. 알코올 성분의 손 소독제로는 일부 경우에는 손에 있는 세균의 수를 빠르게 줄일 수 있지만 소독제로 모든 종류의 세균을 제거할 수는 없습니다. 손이 눈에 띄게 더러울 때는 손 소독제가 그다지 효과적이지 않습니다.



손 소독제 사용 방법?

- 제품을 한쪽 손바닥에 펴바릅니다.
- 양손을 함께 문지릅니다.
- 손의 모든 면과 손가락들에 제품이 골고루 닿도록 손이 완전히 마를 때까지 문지릅니다.



올바른 손씻기 방법?

- 깨끗한 흐르는 물로(온수 또는 냉수) 손을 적시고 비누를 바릅니다.
- 양손을 비벼 거품을 낸 후 잘 문질러 씻습니다. 손등, 손가락 사이, 손톱 밑까지 잘 문질러줍니다.
- 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 타이머가 필요한가요? ‘생일 축하합니다’ 노래를 처음부터 끝까지 두 번 흥얼거리세요.
- 손을 흐르는 물에 잘 헹굽니다.
- 깨끗한 수건으로 손을 닦거나 자연 건조시킵니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

