

코로나 바이러스 예방은 내 손으로

# 올바른 손씻기



서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

# 언제 실천해야 하나요?



요리 전, 중, 후



음식을 먹기 전에



아픈 사람을  
간병할 때



기저귀를 갈거나,  
화장실 다녀온 아이를  
닦아준 후



베인 상처나  
창상을 다룰 때



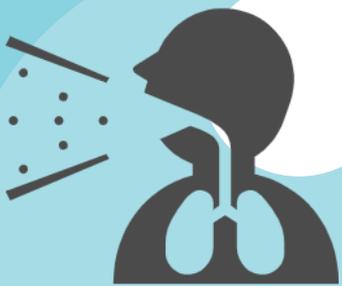
화장실 이용 후



쓰레기를 취급한 후



외출 후, 사람이  
많이 모이는 장소를  
다녀온 후



코를 풀거나  
기침, 재채기 후



반려동물 접촉 후  
또는 먹이를 준 후

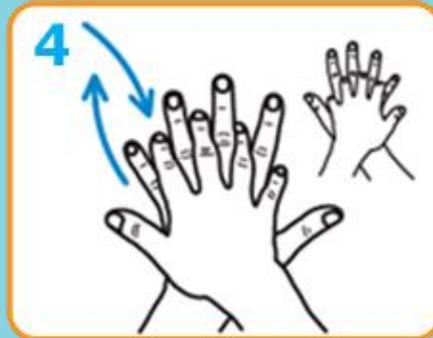


동물이나 동물 사료,  
폐기물 등에 접촉한 후

# 어떻게 실천해야 하나요?



손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손등과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



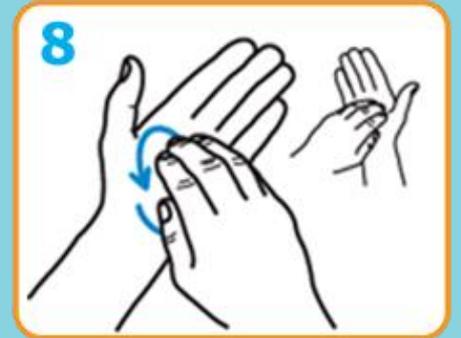
손바닥을 마주대고  
손가락을 끼고  
문질러 주세요



손가락을 마주잡고  
문질러 주세요



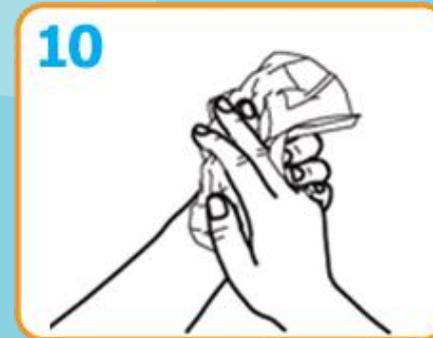
엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



손가락을 반대편 손바닥  
에 놓고 문지르며 손톱 밑  
을 깨끗하게 하세요



물로 손을 헹구세요



종이 타월로 손을  
완전히 건조시키세요

**이것만은 꼭 지켜주세요!**

● **씻지 않은 손으로  
눈, 코, 입을 만지지 말아주세요**



**손에 묻은 바이러스를 통해 바이러스가 전파될 수  
있습니다.**

이것만은 꼭 지켜주세요!

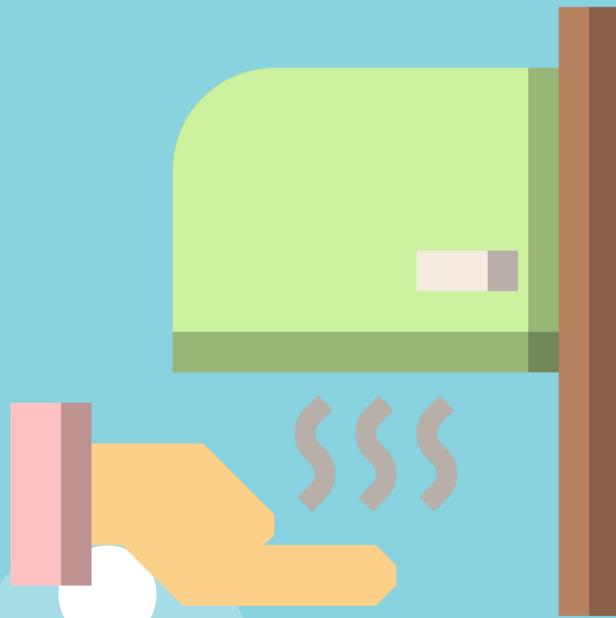
**비누로 30초 이상** 씻어주세요



비누에 있는 계면활성제가 피부에 있는 미생물을 끌어올리기 때문에, 물로만 씻을 때보다 효과적입니다. (물과 비누를 사용할 수 없을 때, 눈에 보이는 오염이 없을 때에는 손소독제를 이용하셔도 됩니다)

이것만은 꼭 지켜주세요!

손을 씻은 후 **완전히 건조**시켜주세요



손이 젖어있을 때 균이 더 쉽게 전파될 수 있습니다.  
종이 타월이나 핸드드라이어로 말려 주세요.

## Q&A

**공중화장실 이용 시 종이타월로 수도꼭지를  
잠그거나 문을 여닫아야 하나요?**

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 병원 환경에서 손을 씻은 후 종이 타월로 수도꼭지를 잠그라고 안내합니다. 공중(Public setting)에서의 행동 수칙은 명확히 제시되어 있지 않지만, 균 전파가 우려된다면 종이 타월을 이용하셔도 됩니다.

# 참고

## CDC

- <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- [https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing\\_sneezing.html](https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html)
- <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html>
- CDC(2019). What You Need to Know about Handwashing.  
(<https://www.youtube.com/watch?v=d914EnpU4Fo> )

## 글꼴

- 윤고딕

## 이미지 소스

- <http://flaticon.com>
- <https://icooon-mono.com/#>