



범국민손씻기운동본부
www.handwashing.or.kr

세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환
손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

손씻기 365

손
씻
기
365



1 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다



2 손가락을 마주잡고 문질러 줍니다



3 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다



4 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다



5 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다



6 손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다

손씻기는 왜 필요할까요?

대부분의 감염성 질환은 공기를 통해 코나 입으로 병원균이 직접 침입하기 보다는 바이러스가 묻은 손을 눈이나 코, 입에 갖다 댄으로써 감염되는 경우가 더 많습니다. 사람의 몸은 세균에 대한 저항력을 가지고 있기 때문에 올바른 손씻기를 통해 세균의 숫자를 줄여 주지만 하더라도 감염성 질환의 70%는 예방할 수 있습니다.



손씻기는 어떻게 해야 할까요?

손씻기 6단계에 따라 자주, 올바르게, 깨끗하게 씻는 것이 중요합니다.

