

손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오 Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

여러분 자신과 다른 사람들의 보건을 위해 손을 자주 씻으십시오. 손 씻기는 감기, 독감, 설사, 구토 등의 질병을 일으키는 세균의 전염을 막기 위해 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 일입니다.

왜 손 씻기가 중요한가?

여러분 자신과 자녀의 손을 씻는 것은 세균의 전염을 막는 가장 좋은 방법입니다. 바이러스는 단단한 표면에서는 최고 2일, 손에서는 최고 5분 생존할 수 있습니다. 손을 씻으면 손을 깨끗이 할 뿐만 아니라 질병을 일으키는 세균을 제거할 수 있습니다.

다른 사람이나 주변 사물을 만질 때 손에 세균이 옮습니다. 날식품, 애완동물, 기타 우리 일상 생활의 수많은 것이 세균을 옮깁니다. 자녀의 코를 닦아주거나 아기의 기저귀를 갈아주는 것은 손에 세균이 옮는 흔한 경로가 됩니다. 세균 접촉을 피할 수는 없지만, 손을 씻어야 할 경우를 알면 본인 및 타인의 세균 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

손을 적절하게 씻는 방법은?

여러분 또는 자녀의 손을 적절하게 씻는 방법은 다음과 같습니다:

1. 손과 손목에 착용한 반지 등의 장신구를 빼십시오.
2. 더운물에 손을 적시십시오.
3. 20초 이상 일반 비누와 물로 손을 구석구석 씻고, 양손을 서로 비비며 거품을 내십시오. (자녀가 스스로 손을 씻을 경우, ABC 노래를 불러주면서 오래 씻도록 하십시오.)
4. 흐르는 더운물에 손을 헹구십시오.

5. 깨끗한 천 또는 종이수건으로 손을 닦으십시오.
6. 공중 화장실을 사용할 경우, 수도꼭지를 잠그거나 화장실 문을 열 때 종이수건을 사용하십시오.

비누와 물이 없을 경우에는 알코올성 손 소독제를 사용하십시오. 손에 젤 또는 거품을 묻힌 다음, 손이 마를 때까지 양손을 서로 비비십시오. 이것은 손이 눈에 보일 정도로 더럽지 않을 경우에 손을 간편하게 세척하는 방법입니다.

우리 아기의 손은 어떻게 씻어야 하나?

아기의 손을 적절하게 씻는 방법은 다음과 같습니다:

1. 따뜻하고 젖은 새 수건(천 또는 종이)과 일반 비누로 손을 닦으십시오.
2. 따뜻하고 젖은 새 수건으로 헹구십시오.
3. 잘 말리십시오.

언제 손을 씻어야 하나?

세균이 옮겨나 세균을 옮길 위험이 높은 활동을 할 때는 그 전후에 반드시 손을 씻어야 합니다.

다음과 같은 일을 하기 전에 손을 씻으십시오:

- 식품 조리 또는 섭취
- 아기 또는 유아에게 음식 먹이기(모유 수유 등)
- 자녀에게 약 먹이기
- 기저귀 갈기
- 치실질

- 콘택트렌즈 착용 및 제거

다음과 같은 일을 한 후에 손을 씻으십시오:

- 기저귀 갈기
- 병난 자녀 돌보기
- 자녀의 코를 닦거나 풀어주기
- 자녀의 화장실 사용 돕기
- 본인의 화장실 사용
- 날식품(육류, 가금육 등) 만지기
- 애완동물 또는 동물 만지기
- 애완동물 집 또는 배변통 청소
- 집안 청소

아동은 언제 손을 씻어야 하나?

아동은 음식을 먹거나 만지기 전에 반드시 손을 씻어야 합니다.

다음과 같은 일을 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다:

- 화장실 사용
- 코 풀기
- 손에 대고 기침 또는 재채기 하기
- 밖에서 놀기
- 애완동물 또는 동물과 놀기

소아는 손을 잘 씻도록 도와주는 것이 중요합니다. 그래야 손을 올바르게 씻는 법도 배울 수 있습니다.

손을 씻을 때 세균이 남에게 전염되는 것을 방지하려면 어떻게 해야 하나?

손을 씻을 때 세균이 남에게 전염되는 것을 방지하려면:

- 아동마다 자기 이름표가 붙은 깨끗한 천을 가지고 다니면서 필요할 때마다 손과 얼굴을 닦아야 합니다.
- 손을 씻고 행굴 때 세면대에 담긴 물을 사용하지 말고 흐르는 신선한 물을 사용하십시오.

자료 출처: 캐나다 소아과학회(Canadian Paediatric Society) (www.caringforkids.cps.ca) 허락에 의하여 개작되었음.