

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 손씻기가 중요한가?

여러분 자신과 자녀의 손을 씻는 것은 세균의 전염을 막는 가장 좋은 방법입니다. 손을 씻으면 손을 깨끗하게 하고 질병을 일으킬 수 있는 세균을 제거할 수 있습니다.

우리가 사람이나 주변 사물을 만질 때 손에 세균이 옮습니다. 날식품, 애완동물, 기타 우리 일상생활의 수많은 물체에 세균이 있습니다. 자녀의 코를 닦아주거나 아기의 기저귀를 갈아주는 것은 손에 세균이 옮는 흔한 경로입니다. 세균 접촉을 피할 수는 없지만, 손을 씻음으로써 본인 및 타인의 세균 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

손을 적절하게 씻는 방법은?

여러분 본인 또는 자녀의 손을 적절하게 씻는 방법은 다음과 같습니다:

1. 손과 손목에 착용한 반지 등의 장신구를 빼십시오
2. 흐르는 물에 손을 적시십시오
3. 20 초 이상 일반 비누와 물로 손을 구석구석 씻고, 양손을 서로 비비며 거품을 내십시오(자녀가 손을 오래 씻도록 하려면 ABC 노래를 불러주십시오)
4. 흐르는 물에 손을 잘 헹구십시오
5. 깨끗한 천 또는 종이수건으로 손을 닦으십시오

6. 공공화장실을 사용할 경우, 수도꼭지를 잠그거나 화장실 문을 열 때 종이수건을 사용하십시오

비누와 물이 없을 경우에는 알코올성 손 세정제를 사용하십시오. 손에 젤 또는 거품을 묻힌 다음, 손이 마를 때까지 양손을 서로 비비십시오. 이것은 손이 눈에 땀 정도로 더럽지 않을 경우에 손을 간편하게 세척하는 방법입니다. 손 세정제는 삼키면 해로울 수 있으므로 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

우리 아기의 손은 어떻게 씻어야 하나?

아기의 손을 적절하게 씻는 방법은 다음과 같습니다:

1. 일반 비누와 물에 적신 깨끗한 수건(천 또는 종이)으로 씻으십시오
2. 물에 적신 다른 깨끗한 젖은 수건으로 깨끗이 헹구십시오
3. 잘 말리십시오

언제 손을 씻어야 하나?

손이 눈에 띄게 더러워졌을 때, 그리고 손으로 눈, 코, 입 또는 얼굴을 만지기 전에 손을 씻으십시오. 세균에 접촉하거나 세균을 옮길 위험이 높은 활동을 할 때는 그 전후에 반드시 손을 씻어야 합니다.

다음과 같은 일을 하기 전에 손을 씻으십시오:

- 식품을 조리 또는 섭취할 때
- 아기 또는 유아에게 음식을 먹일 때(모유 수유 등)
- 누군가에게 약을 먹일 때

- 기저귀를 갈 때
- 잇실을 사용할 때
- 콘택트렌즈를 끼우거나 뺄 때
- 아픈 사람을 돌볼 때

다음과 같은 일을 한 후에 손을 씻으십시오:

- 기저귀 갈기
- 아픈 사람 돌보기
- 자녀의 코를 닦거나 풀어주기
- 화장실을 사용하거나 아이의 화장실 사용 돕기
- 육류, 가금육 등 날식품 취급하기
- 애완동물 또는 동물 만지기
- 애완동물 또는 동물의 우리 또는 변기 청소
- 집 주변 청소하기
- 쓰레기 취급하기

어린이는 언제 손을 씻어야 하나?

어린이는 음식을 먹거나 만지기 전에 반드시 손을 씻어야 합니다.

다음과 같은 일을 한 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다:

- 화장실 사용
- 코 닦기/풀기
- 손에 대고 기침 또는 재채기 하기
- 밖에서 놀기
- 애완동물 또는 동물과 놀기
- 학교 또는 탁아소 가기

어린이가 손을 잘 씻도록 손 씻는 것을 돕고, 올바른 손 씻기 방법을 배우도록 도와주는 것이 중요합니다.

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 때는 깨끗한 흐르는 물을 사용하고, 물이 고여 있는 대야는 사용하지 마십시오
- 비누를 사용할 경우, 자체 배수 비눗갑에 넣어 건조하게 보관하십시오.

출처: 캐나다 소아과학회(Canadian Paediatric Society)

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/handwashing>

허락에 의하여 개작됨.