손 씻기

깨끗한 손으로 병원균의 확산을 막아요

1



손을 적시세요

2



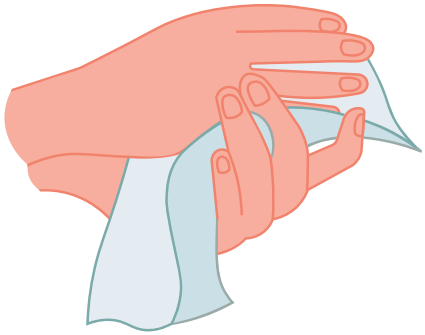
비누를 사용해 15초 동안 손을 비비세요

3



물로 헹구세요

4



손을 잘 말리세요

깨끗한 손으로 병원균의 확산을 막아요

손 소독제 또는 비누와 물로 손을 깨끗이 씻으세요

- 비누와 물을 사용할 수 없을 때는 손 소독제가 매우 유용합니다.
- 손이 눈에 띄게 더럽거나 음식을 준비하기 전에는 비누와 물로 손을 씻으세요.

손을 깨끗이 해야 하는 일상적인 상황:

- 재채기나 기침을 하거나 코를 푼 후.
- 화장실을 이용하거나 기저귀를 갈아준 후.
- 음식을 준비하거나 다루거나 차려 내거나 먹기 전후.
- 눈, 코 또는 입을 만지기 전후.
- 아픈 사람을 돌보기 전후.
- 베인 상처나 다른 상처를 처치하기 전후.
- 공공장소에서 자주 접촉하는 표면을 만진 후(예: 대중교통이나 엘리베이터, 문손잡이).

손 씻는 방법

1. 따뜻한 물로 손을 적시고 비누를 사용하세요.
2. 손등, 엄지손가락, 손가락 사이와 손톱 밑까지 포함해 15초 동안 두 손을 비비세요.
3. 흐르는 물에 손을 헹구세요.
4. 손을 잘 말리세요.

손 소독제 사용 방법

- 알코올 함량이 70~90%인 손 소독제를 선택하세요.
- 손이 눈에 띄게 더럽지 않은지 확인하세요.
- 펌프를 1~2회 눌러 손바닥에 손 소독제를 덜어낸 다음, 손끝, 손가락 사이, 손톱 밑, 손등과 엄지손가락에 골고루 문질러 바르세요.
- 마를 때까지 최소 15초 동안 두 손을 비비세요.
- 어린아이가 손 소독제를 올바르게 사용하도록 지켜보며 지도하세요.

핸드 로션을 사용해 손을 건강하게 유지하세요

- 손을 자주 씻거나 소독하면 피부가 건조해질 수 있습니다.
- 건조한 피부는 갈라질 수 있으며, 갈라진 틈으로 병원균이 들어올 수 있습니다.
- 로션을 사용하면 손을 부드럽고 건강하게 유지하고 보호하는 데 도움이 됩니다.

더 자세한 정보는 어디서 얻을 수 있나요?

토론토 헬스커넥션(Toronto Health Connection)에 전화하세요: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658;
또는 웹사이트**www.toronto.ca/health를 방문하세요.**