

손씻기 365 는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!

손씻기 365 란 무엇일까요?

건강을 위한 **3** 가지 약속! • 자주 씻어요 • 올바르게 씻어요 • 깨끗하게 씻어요

올바른 손씻기 **6** 단계! **5** 늘부터 실천하세요!



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.

손씻기는 왜 필요할까요?

질병의 70%가 손을 통해서 전염됩니다. 손을 깨끗이 씻지 않으면 식중독, 배탈, 유행성 눈병, 감기 등에 걸릴 위험이 높습니다.

손씻기는 언제 필요할까요?

외출해서 돌아왔을 때, 아기를 돌보기 전, 상처를 만진 후, 돈을 만진 경우, 음식을 먹기 전, 집안일을 마친 후, 애완동물을 만진 후, 콘택트렌즈 착용 전, 컴퓨터 만진 후 등



www.handwashing.or.kr

질병으로부터 자유로운 세상을 여는 질병관리본부
건강한 여름나기를 위한
국민 건강수칙



보건복지가족부
MINISTRY FOR HEALTH, WELFARE AND FAMILY AFFAIRS



질병관리본부
KOREA CENTERS FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION



보건복지가족부
MINISTRY FOR HEALTH, WELFARE AND FAMILY AFFAIRS



질병관리본부
KOREA CENTERS FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION