

올바른 손씻기 방법 6단계

올바른 손씻기가 필요한 순간



1

손바닥

손바닥을 마주대고 문지르기



2

손등

손등과 손바닥을 대고 문지르기



3

손가락 사이

손깍지를 끼고 손가락 사이 닦아주기



4

두 손 모아

손가락 마주 잡고 비비기



5

엄지손가락

엄지손가락을 돌려주며 닦아주기



6

손뼉 밑

손뼉 밑을 손바닥에 문지르며 마무리



화장실 이용 후



음식을 먹기 전·후



음식을 준비할 때
(생고기, 가금류 등 접촉 후)



아픈 사람과 간병할 때



기저귀를 갈거나, 화장실 다녀온 아이를 닦아준 후



베인 상처나 창상을 다룰 때



코를 풀거나 기침, 재채기 후



쓰레기를 취급한 후



반려동물, 사료, 관련 폐기물 등에 접촉한 후



반려동물에 접촉하거나 먹이를 준 후

손을 비비삼

손을 비누로 비벼요 30초 이상

올바른 손씻기 6단계 실천 매뉴얼



올바른 손씻기의 각종 질병 예방 효과



*출처: 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and prevention(CDC))

올바른 손씻기로 예방 가능한 주요 장관감염증

장티푸스

전파경로	환자나 보균자의 대변 혹은 소변에 오염된 음식과 물에 의해 전파 가능 (잠복기 3~60일)
증상	지속적인 고열 및 오한, 두통, 복통, 피부발진(장미진), 설사나 변비 등
예방법	· 반드시 끓인 물, 생수를 마시고 음식은 익혀먹기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

A형간염

전파경로	A형간염 환자의 대변에 의해 오염된 음식과 물을 통해 전파 가능 (잠복기 15~50일)
증상	발열, 피로, 식욕부진, 복통, 구역 및 구토, 황달 등
예방법	· A형간염 예방접종 2회 모두 받기 · 반드시 끓인 물, 생수를 마시고 음식은 익혀먹기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

세균성이질

전파경로	오염된 물이나 식품을 통해 감염 (잠복기 12시간~7일)
증상	고열, 구토, 복통, 설사 등
예방법	· 반드시 끓인 물, 생수를 마시고 음식은 익혀먹기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

*출처 : 2022년 수인성 및 식품매개 감염병 관리지침, 질병관리청, 2022

올바른 손씻기로 예방 가능한 주요 호흡기감염증

인플루엔자

전파경로	감염된 환자가 기침이나 재채기 시 분비되는 호흡기 비말을 통해 전파
증상	고열, 마른기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 가래, 콧물 등
예방법	· 인플루엔자 백신 접종 · 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등) 지키기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

감기

전파경로	환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해 전파
증상	재채기, 코막힘, 인후통, 기침, 가래, 콧물, 근육통 등
예방법	· 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등) 지키기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

호흡기세포융합바이러스감염증

전파경로	환자의 분비물과 직접 접촉 또는 호흡기 비말을 통해 전파
증상	콧물, 인후통, 기침, 가래가 흔하며, 코막힘, 쉼 목소리, 천명(쌩쌩거림), 구토 등
예방법	· 기침예절(마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등) 지키기 · 올바른 손씻기 등 개인 위생 철저히 하기

*출처 : 2021-2022년 인플루엔자관리지침 및 2023년 법정 진단·신고 기준