

건강한 생활습관으로 감염병을 예방합시다!

손 씻기와 기침예절을 잘 지키는 것만으로도
많은 감염병을 예방할 수 있어요.



올바른 손 씻기 배우기

흐르는 물에 30초 이상 비누로 6단계에 맞춰 쓱쓱~ 싹싹~ 손을 씻어요!



1. 손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고 문지르기



2. 손등

손등과 손바닥을
마주대고 문지르기



3. 손가락 사이

손바닥을 마주대고
손가락을 끼고 문지르기



4. 두 손 모아

손가락을 마주잡고
문지르기



5. 엄지손가락

엄지손가락을
다른 편 손바닥으로
돌려주면서 문지르기



6. 손톱 밑

손가락을 반대편
손바닥에 놓고 문지르며
손톱 밑을 깨끗하게 하기

올바른 기침예절 배우기

쿨룩쿨룩~ 엇취엇취~ 옷소매로 입과 코를 가려요!



기침할 때
휴지나 손수건으로
입과 코를 가리고 하기



휴지가 없을 때
옷소매로
입과 코를 가리기



기침한 후에는
흐르는 물에
손 씻기



열이 나고 기침과 콧물이
계속 나올 때
마스크 착용하기