



#생활방역 #백문이불여일견



컴퓨터 자판을 문지른 식빵



손으로 만든 식빵



건드리지 않은 식빵



손 소독제 사용 후 만든 식빵



비누로 손을 씻고 만든 식빵



휴대폰을 문지른 식빵

#1일3강말고 #1일3씻 #망설이지말고봐있나우

미국질병예방통제센터(CDC)는 손 씻기에 ‘셀프백신’이라는 이름을 붙였다.  
그만큼 손 씻기는 전염 예방에 탁월한 방법이다.

한동안 주춤하던 코로나19 확산세가 다시 확대되면서 일일 확진자 수가 57명(6월 7일 기준)까지 치솟았다. 순차적으로 등교와 일터복귀가 이루어지고 있는 동시에 생활 속 거리 두기와 손 씻기, 마스크 착용 등 개인위생 준수가 더욱 요구되고 있다.

**‘더운 여름, 개인위생 철저히 지켜야할 때! 특히 식중독 주의’**  
**‘가정과 일터에서 매일 만지는 휴대폰, 키보드·마우스 세균 전파의 시작’**

6월 초 대구·경북의 첫 폭염주의보를 시작으로 전국 대부분 기온이 30도를 웃돌고 있다. 고온다습한 기후와 함께 시작된 여름은 바이러스, 세균에 대한 방역도 추가됐음을 의미한다.

여름철 실내공간에서 전염성 세균 혹은 바이러스로 인해 감염되는 질병의 60%는 손을 통해 전염된다고 알려져 있다. 대개 사람들은 한쪽 손에 약 6만 마리의 세균을 가지고 있는데 다양한 물건을 만지고 나르기 때문에 양손은 세균을 많이 접촉할 수밖에 없다.

**손을 씻는 것만으로도 식중독을 약 70% 예방**

여러 감염 질병 중 여름에 발생하는 대표적인 질병은 식중독이다. 식중독은 살아있는 세균에 오염됐거나 세균 독성이 남아 있는 음식을 먹었을 때 장내에서 만들어진 독성 때문에 발생한다. 일반 증상으로는 설사와 구토, 복통을 동반하며 심한 경우에는 탈수 증상과 함께 혈변, 신경마비, 근육경련 등의 증상을 일으키기도 한다. 발병 시 즉시 가까운 병원을 찾아 진료를 받은 후 치료하는 것이 좋다.

식중독을 예방하기 위해서는 우선 개개인이 손을 깨끗이 씻어야 한다. 손을 씻는 것만으로도 식중독을 약 70% 예방할 수 있기 때문이다. 또한 음식을 잘 익혀서 먹어야 하고 포장 후 야외에서 먹을 때에는 햇빛이나 고온에 오래 노출 되지 않도록 각별히 주의해야 한다.

여름철 불청객 세균과 바이러스, 셀프백신 손 씻기를 통해 예방할 수 있다.

**올바른 손 씻기 6단계**



**1 손바닥**

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



**2 손등**

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



**3 손가락 사이**

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



**4 두 손 모아**

손가락을 마주잡고 문질러 주세요



**5 엄지손가락**

엄지손가락을 반대편 손바닥으로 둘러주면서 문질러 주세요



**6 손뼉 밀**

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손뼉 밀을 깨끗하게 하세요