



# ‘셀프백신’ 무료로 접종하세요



컴퓨터 자판을  
문지른 식빵



손으로 만진 식빵



건드리지 않은 식빵



손 소독제 사용 후  
만진 식빵



비누로 손을 씻고  
만진 식빵



휴대폰 사용 후  
만진 식빵

미국질병예방통제센터(CDC)는 손씻기에  
‘셀프백신’이라는 이름을 붙였습니다.  
그만큼 **손씻기는 전염 예방에 탁월한 방법입니다.**

공기를 통해서 입이나 코로 병원균이 직접 침입하는 것보다  
어딘가 내려앉은 오염된 비말을 만진 손을  
눈이나 코, 입을 갖다대어 감염되는 경우가 더 많습니다.  
손만 깨끗이 씻어도 **모든 감염성 질환 70%를 예방**할 수 있습니다.

## 올바른 손씻기 6단계



### 손바닥

손바닥과 손바닥을  
마주대고  
문질러 주세요



### 손등

손등과 손바닥을  
마주대고  
문질러 주세요



### 손가락 사이

손바닥을 마주대고  
손가락을 끼고  
문질러 주세요



### 두 손 모아

손가락을  
마주잡고  
문질러 주세요



### 엄지손가락

엄지손가락을  
반대편 손바닥으로  
돌려주면서  
문질러 주세요



### 손톱 밑

손가락을 반대편  
손바닥에 놓고  
문질리며 손톱 밑을  
깨끗하게 하세요