

2022.8.18.

질병관리청



## 올바른 손씻기 6단계



2022.12.9

질병관리청

호흡기질환, 어떻게 예방할 건강!?

# 기침할 땐 옷소매로 기침 후엔 비누로 손씻기

• 기침예절 실천 네 가지 수칙 •



기침할 때는 휴지와 옷소매로  
입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시  
올바른 손씻기 실천!



호흡기 증상이 있을 시  
마스크 착용하기!



사용한 휴지나 마스크는 바로  
쓰레기통에 버리기!

올바른 기침예절 생활화로 안전한 일상 회복에 함께해 주세요!

2023.12.5.



질병관리청

호흡기감염병 예방을 위한

# 5대 예방수칙



## 첫째, 기침예절 실천

- ▶ 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ▶ 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ▶ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



## 둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상
  - ▶ 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ※ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



## 셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



## 넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ▶ 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- ▶ 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



## 다섯째, 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기