

# 참고 1

# 올바른 손씻기 및 기침요령

## 올바른 손씻기 요령

건강을 위한 **3** 가지 약속! ■ 자주 씻어요 ■ 올바르게 씻어요 ■ 깨끗하게 씻어요  
 올바른 손씻기 **6** 단계! **5** 늘부터 실천하세요!

 질병관리본부

**1단계**



손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다

**2단계**



손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다

**3단계**



손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다

**4단계**



엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다

**5단계**



손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다

**6단계**



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다

## 올바른 기침예절

**하나**



**기침, 재채기 할 때 휴지나 손수건은 필수!**

평소 기침이나 재채기 할 때 손이 아닌 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 합니다.

**둘**



**휴지나 손수건이 없다면 옷 소매 위쪽으로 가리기**

만약, 휴지나 손수건이 없다면 옷 소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하세요.

**셋**



**기침, 재채기 후 흐르는 물에 손씻기**

기침이나 재채기 후 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요.

 보건복지부
  질병관리본부