

올바른 손 위생!

건강을 지키는 “가장 좋은 습관”

한림대학교의료원 간호부와 함께 해요!



우리 손에는?

무수히 많은 양의 미생물이 존재합니다.



(1) 일시적 오염균

- 일상 생활을 통해 손에 묻은 오염균

(2) 상재균

- 피부 깊숙히 자리 잡은 균

그래서 손 위생이 필요합니다



손 위생은?



손에 있는 미생물의 숫자를 감소시켜
감염에 노출되는 기회를
줄여줍니다



손 위생이 꼭! 필요한 경우



1. 환자 접촉 전 · 후.
2. 환자에게 사용한 물건을 만진 후.
3. 면회 전 · 후.
4. 음식 섭취 전.
5. 화장실 다녀온 후.



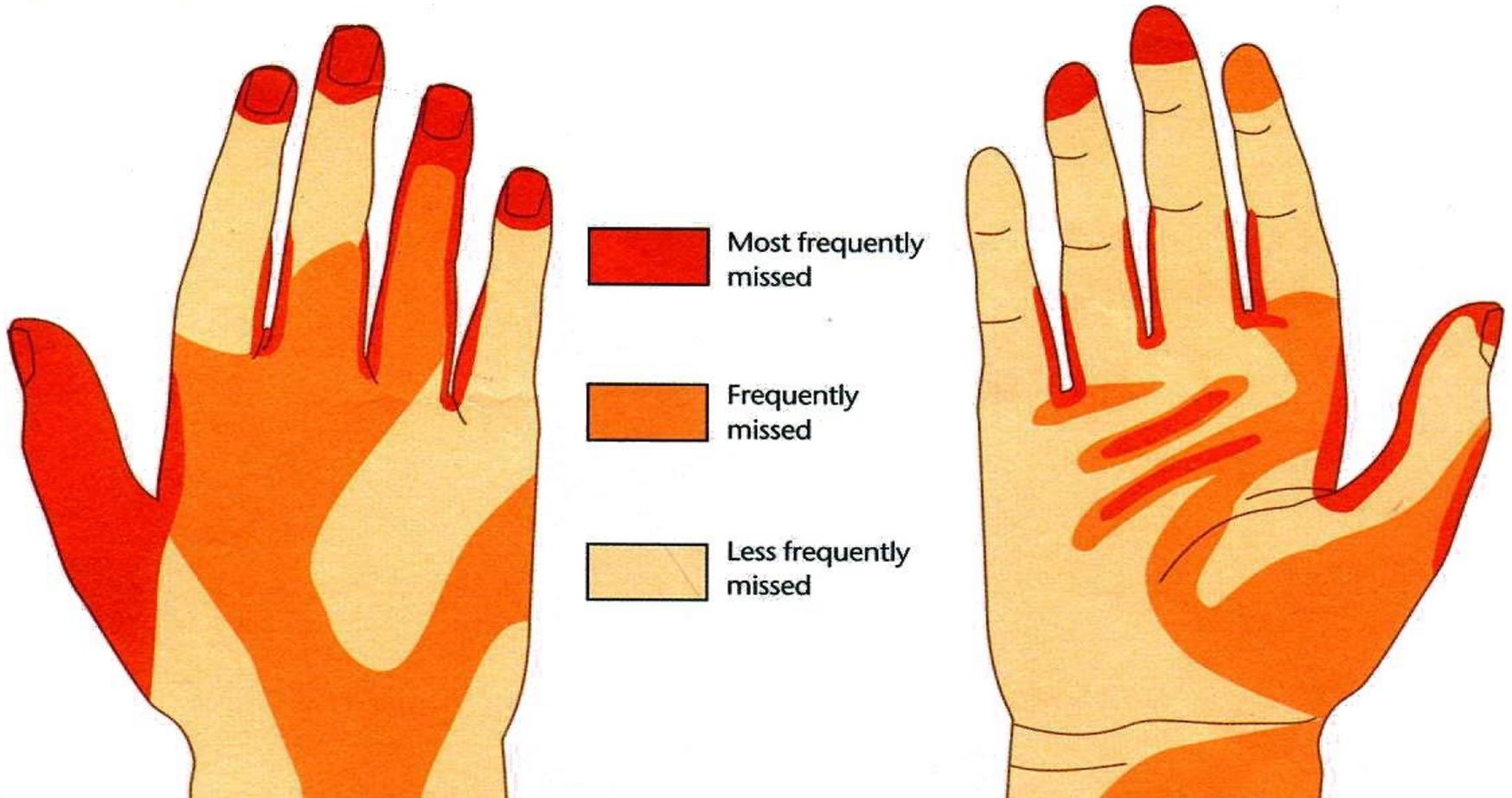
잠깐!

손은 그냥 씻는것보다 올바르게
씻는 것이 중요합니다.



올바르게 씻지 않으면!

붉은색 부분이 잘 씻기지 않습니다.





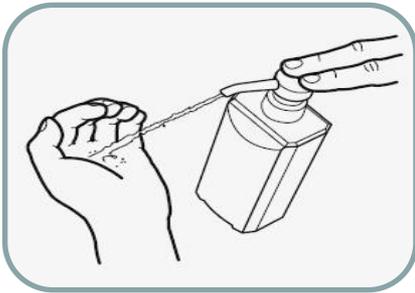
올바른 방법으로, 충분한 시간동안.
손 씻기를 하셔야 합니다.



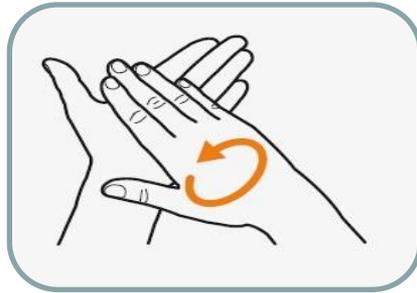
알코올 손 소독제를 사용하는 경우

육안상 깨끗한 손에 사용하십시오.
소독제가 마를 때까지 문지르시면 손 소독이 완료됩니다.

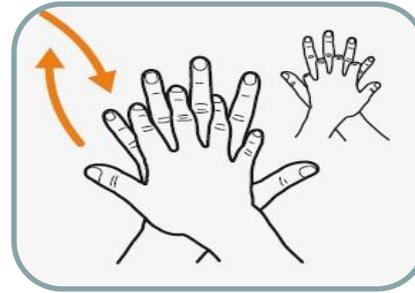
 전체 소요시간 20-30초



손에 적당한 양의 소독제를 문힌다.



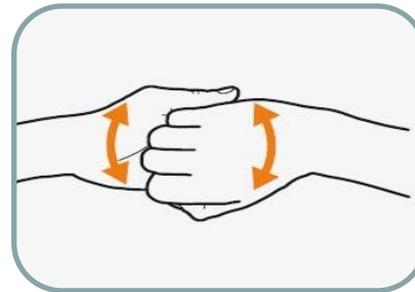
양 손바닥을 마주하여 문지른다.



손바닥으로 손등을 문지른다.



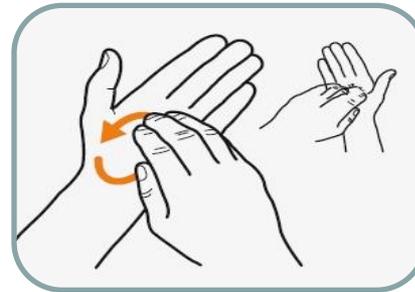
깍지끼고 손가락 사이를 문지른다.



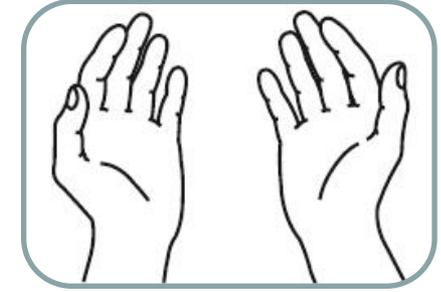
손가락을 마주잡고 문지른다.



엄지손가락을 작고 문지른다.

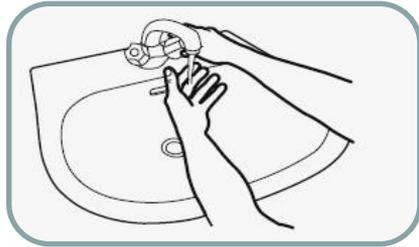


손톱을 손바닥에대고 문지른다.

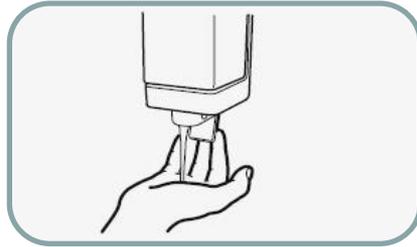


손이 건조되면
당신의 손은 안전합니다.

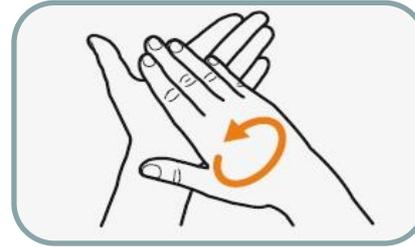
🕒 전체 소요시간 40-60초



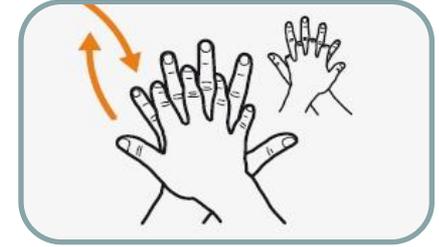
흐르는 물에 손을 적신다.



손의 모든 표면에 충분한 양의 비누를 묻힌다.



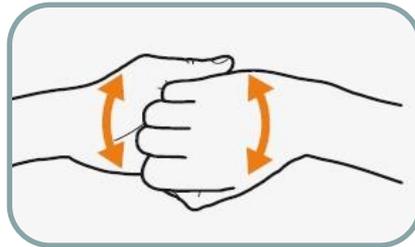
손바닥과 손바닥을 마찰하여 문지른다.



손바닥으로 다른 손의 손등을 잡고 문지릅니다.



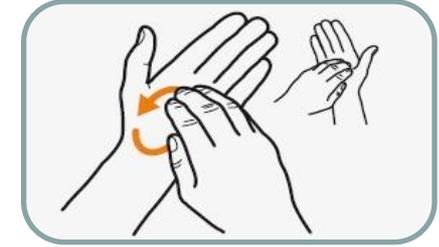
손바닥을 마주대고 손가락사이를 문지릅니다.



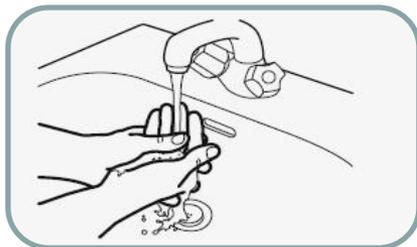
두 손을 깎지끼며 마주 비빈다.



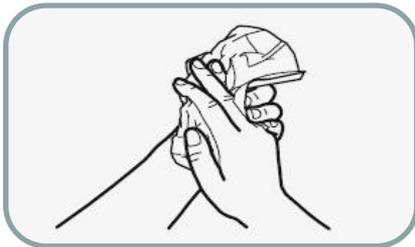
한 손에 엄지를 거머쥐듯이 회전하며 문지른다.



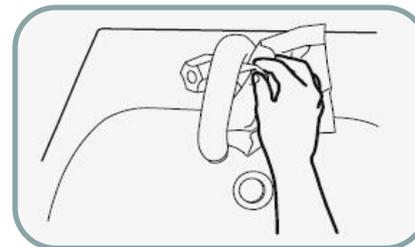
손가락 끝으로 다른 손의 바닥을 비빈다.



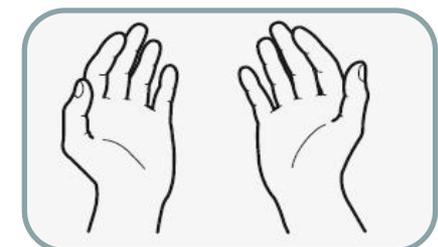
흐르는 물에 손을 헹군다.



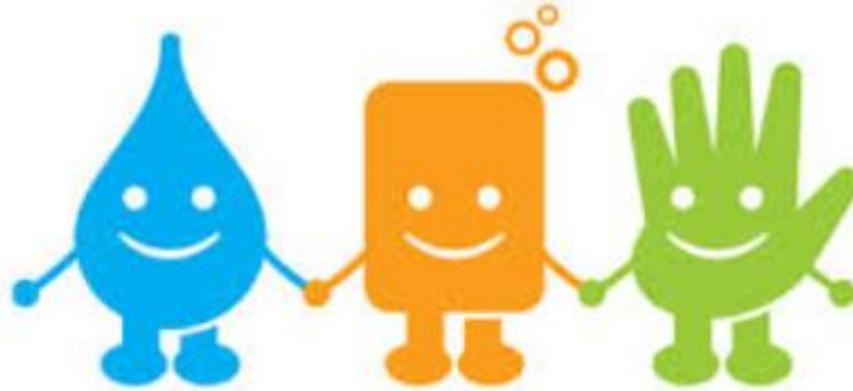
일회용 종이타월을 사용하여 손을 철저히 건조시킨다.



사용한 종이타월을 이용하여 수도꼭지를 잠근다.



위의 손 씻기가 끝나면 당신 손은 안전합니다.



손씻기 ! 참 쉽죠?

한림대학교의료원 간호부가 함께 합니다.