2023.11.30.

질병관리청

호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

호흡기 감염병 예방을 위한

5대 예방수칙

모든 호흡기 감염병에 적용할 수 있는 5대 예방수칙이 있습니다. 이제 그 예방수칙을 알아보겠습니다.

2023.11.30.

질병관리청

호흡기 감염병 예방수칙

그것이 알고 싶다

첫째, 올바른 손씻기 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.
  (생일축하 노래를 2번 부르면 30초가 된다는 놀라운 마법!)
- 손을 올바르게 씻으면 각종 질병 예방 효과가 있습니다.
  비누로 손을 씻으면 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능
  - 출처: 미국 질병통제예방센터(CDC))

질병관리청

호흡기 감염병 예방수칙 그것이 알고 싶다

둘째, 기침예절 실천

- 호흡기 감염병은 기침, 재채기, 대화 중 침방울 등을 통하여 비말전파가 이뤄질 수 있습니다.

기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기

기침 후 반드시 올바른 손씻기

호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용

사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기

2023.11.30.

질병관리청

호흡기 감염병 예방수칙

그것이 알고 싶다

셋째, 실내에서는 자주 환기

- 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문을 열어 자연환기
- 학교, 어린이집, 학원 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열어 환기

2023.11.30.

질병관리청

호흡기 감염병 예방수칙

그것이 알고 싶다

그런데 말입니다.
예방수칙이 더 있습니다.

넷째,
씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기

다섯째,
발열 및 호흡기 증상 시
의료기관 방문하여 진료받기

2023.11.30.

질병관리청

호흡기 감염병 예방수칙
그것이 알고 싶다

1. 올바른 손씻기 생활화
2. 기침예절 실천
3. 실내에서는 자주 환기
4. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
5. 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 진료받기

호흡기 감염병 예방을 위해
5대 예방수칙을 준수해 주시기 바랍니다!