설 연휴

감염병 예방하기

질병관리본부

1339
질병관리본부 콜센터

1 수인성 · 식품매개질환 예방수칙

- 올바른 손씻기(30초 이상 깨끗한 물에 비누로 손씻기)
- 끓인 물 마시기
- 음식은 충분히 익혀서 먹기
- 채소 · 과일은 깨끗이 물에 씻어 껍질 벗겨먹기
- 위생적으로 조리과정 준수하기

※ 손씻기를 반드시 해야하는 경우

① 음식 조리 전 ② 수유하기 전 ③ 배변 후 ④ 기저귀 교체 후
⑤ 설사증상이 있는 사람을 간호한 경우 ⑥ 외출 후

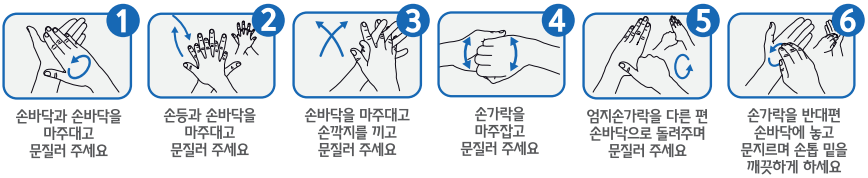
※ 위생적인 조리과정

① 칼, 도마 등 조리기구는 조리후 소독하기
② 생선, 고기, 채소 사용 조리기구는 구분하여 사용
③ 설사증상이 있는 경우 및 손에 상처가 있는 경우는 조리하지 않기

※ 가족 중 음식물 섭취 후 24~48시간 후 구토, 설사 등이 발생한 경우에는 병원에서 진료를 받도록 하고, 오염된 물품, 화장실 등에 염소소독을 한 후 사용

– 수인성 · 식품매개질환 예방 수칙 –

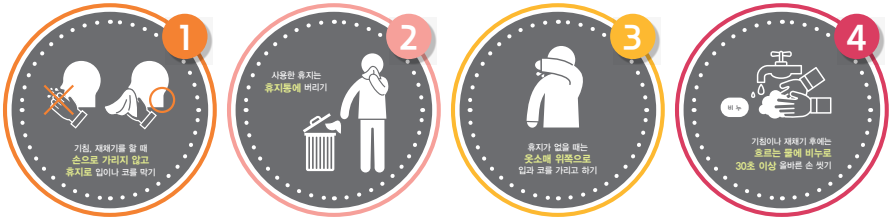
– 올바른 손씻기 6단계!!! –



2 호흡기 감염병 예방수칙

- 자주 손을 씻고 개인 위생수칙을 준수하세요
- 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지, 옷깃 등으로 입을 가리는 등 올바른 기침예절을 준수하세요.

– 올바른 기침예절 –



- 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크를 착용하세요
- 인플루엔자가 유행할 때에는 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 자제하세요
- 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우 즉시 의사의 진료를 받으세요
- 65세 이상 노인, 만성질환자, 생후 6~59개월 소아, 임신부, 50~64세 연령 등 예방접종 권장대상자는 인플루엔자 예방접종을 받으세요