

왜 손을 깨끗이 씻어야 할까요?



귀찮은데 시시때때로 손을 씻을 필요가 있는지...

혹시 이렇게 생각하시나요?

잠시만 과거를 되돌아 보세요.

환절기마다 찾아오는 감기 때문에 고생한 기억, 눈, 코, 입 등 얼굴 전체를 막아도 괴로웠던 황사, 병원마다 자리가 없었던 전국을 강타한 아플로 눈병, 전국적으로 순식간에 퍼져 나갔던 이질 환자, 에이즈의 공포를 방불케 했던 사스(피질)에 대한 두려움, 어디 이것뿐인가요?
유행성 독감, 콜레라, 식중독, 무균성 수막염 등.

문제는 바로 손입니다.

손만 깨끗이 씻으면 이 모든 병들이 해결되죠.

병원 관계자나 전문가들의 말을 빌리자면, '이런 병균들은 주로 손에서 손으로 옮겨 다니죠.'

위생적인 생활이 곧 건강한 생활입니다.

무슨 병이든 예방한다는 것이 가장 중요하죠.

손의 청결과 위생이 바로 근원적인 예방입니다.

아주 간단하고 쉬운 해결책을 소개해 드릴게요.

하루 8번 30초씩만 손을 깨끗이 씻으세요.

'1830 손씻기', 당신의 건강을 지켜 드립니다!

건강을 위한 '1830 손씻기'



1 흐르는 따뜻한 물에
손과 팔을 적신다.



2 손을 씻기 위해 충분한
양의 비누를 바른단.



3 손에서 팔꿈치까지
깨끗이 씻는다.



4 양손등을 손바닥으로
씻는다.



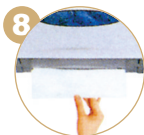
5 손가락지를 끼고, 손바닥을 서로
비비면서 양손바닥을 닦는다.



6 손톱밑을 문지르면서
손가락 사이를 씻는다.



7 비눗기를 완전히 씻어낸다.



8 종이타올로 손을 닦은 후
사용한 종이타올로 세면대
물기를 닦고 쓰레기통에
버린다.

'1830 손씻기' 캠페인은 건강한 생활을 위해
서울시가 주관하고 유한김벌리가 협찬하는 시민운동 캠페인입니다.

**'1830 손씻기' 란 하루 8번 30초씩
손을 깨끗이 씻어주자는 의미를 말하죠.**

건강은 최고의 재산입니다. 작은 수고로 건강한 생활이
보장된다면 이보다 더 좋을 수는 없겠죠.

'1830 손씻기', 건강의 필수원칙입니다.

'1830손씻기' 따라하기

하루 8번 30초씩만 따라해 보세요.
당신의 건강생활을 책임져 드립니다.

