

바이러스와 박테리아로부터 보호하는 방법

# 가장 중요한 10가지 위생 팁

1

## 정기적으로 손씻기

- 화장실 이용 후
- 식사 전·후
- 동물과 접촉 후
- 집으로 귀가 후
- 음식물 조리 전·후
- 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 환자와 접촉 전·후

2

## 올바른 손씻기

- 흐르는 미지근한 물로 씻기
- 비누 사용하기
- 모든 면을 골고루 씻기
- 철저하게 물로 헹구기
- 건조시키기

3

## 손으로 얼굴 만지지 않기

4

## 기침과 재채기 할 때

- 다른 사람과 간격 유지하기
- 휴지 사용하기
- 휴지가 없을 경우에는 옷소매로 입과 코 가리고 재채기하기
- 사용한 휴지는 즉시 버리기
- 마지막으로 손씻기

5

## 다른 사람들과 간격 유지하기

- 가까운 신체 접촉 피하기
- 개인용품 함께 쓰지 않기

6

## 상처 부위는 덮기

7

## 집안 청결히 하기

- 정기적으로 청소하기
- 걸레는 정기적으로 빨기

8

## 음식물 위생적으로 취급하기

- 민감한 음식물은 냉장 보관하기
- 날것으로 된 동물성 식품과의 접촉 피하기
- 육류는 최소 70°C로 가열하기
- 과일과 채소는 씻어 먹기

9

## 식기와 빨래는 뜨거운 물로 세척 및 세탁하기

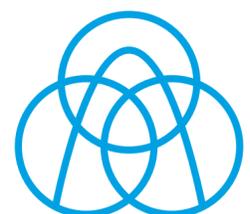
- 최소 60°C에

10

## 날마다 몇 분간 수 차례 환기시키기



osh  
because we care



thyssenkrupp