

# 손 씻기

## Hand Washing

Handwashing is one of the best ways to protect yourself and your family from getting sick.

When you are in the hospital or being cared for by others, your caregivers and visitors also need to wash their hands often. Ask everyone if they have washed their hands before they touch you or things that may be used in your care.

Hand washing also needs to occur at home where care is done by the patient or family member. Hand washing must always be the first and last step of care and is needed even if gloves are worn.

### How to Wash Your Hands

- Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap and apply soap.
- Lather your hands by rubbing them together with the soap. Lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails. You can use a nail brush or old tooth brush to get under and around your nails.
- **Scrub your hands for at least 20 seconds.**
- Rinse your hands well under clean, running water.
- Use a paper towel or clean towel in your hand to turn off the water. This keeps your hand clean when you touch the faucet handle, which is not clean.
- Dry your hands using a clean towel or air dry them.

손 씻기는 자신과 가족이 병에 걸리지 않도록 보호하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다.

여러분이 병원에 있거나 또는 다른 사람의 보살핌을 받을 때, 간병인과 방문객도 또한 손을 자주 씻어야 합니다. 모든 사람에게 그들이 여러분이나 또는 치료에 사용될 수 있는 것을 만지기 전에 손을 씻었는지 물어보십시오.

환자나 가족 구성원을 위해 돌봄이 행해지는 집에서도 손을 씻을 필요가 있습니다. 손 씻기는 항상 돌봄의 첫 번째이자 마지막 단계여야 하며 장갑을 낀 경우에도 필요합니다.

### 손을 씻는 방법

- 깨끗한 흐르는 물(온수 또는 냉수)로 손을 적시고, 수도꼭지를 잠그고 비누를 바르십시오.
- 손을 비누로 문지르면서 거품을 냅니다. 손등, 손가락 사이, 손톱 아래에 거품을 냅니다. 네일 브러쉬 또는 오래된 칫솔을 사용하여 손톱 아래와 주변에 거품을 낼 수 있습니다.
- 적어도 **20초 동안** 손을 문지르십시오.
- 깨끗한 흐르는 물에 손을 잘 헹구십시오.
- 손으로 종이 타월이나 깨끗한 수건을 잡고 물을 잠그십시오. 그렇게 하여 깨끗하지 않은 수도꼭지 손잡이를 만질 때 손을 깨끗하게 유지합니다.
- 깨끗한 수건을 사용하여 손을 말리거나 또는 자연 건조하십시오.

## 손씻기 단계 Hand Washing Steps



손을 적시고 물을 끄고 비누를 바른다.

Wet hands, turn off water and add soap.



비누로 거품을 내고 적어도 20초 동안 손을 문지른다.

Lather soap and scrub hands for at least 20 seconds.



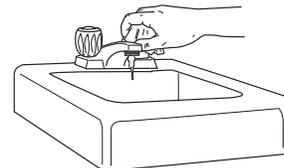
비누를 씻어낸다.

Rinse.



손을 말린다.

Dry.



수건으로 수도꼭지를 막는다.

Turn off faucet with towel.

### Key Times to Wash Your Hands

- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- Before and after caring for someone at home who is sick
- Before and after treating a cut or wound
- After using the toilet
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After touching an animal, animal feed or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage
- If your hands are visibly dirty or greasy

Remember that hands that look clean can still have germs on them.

### 손을 씻는 중요한 시간

- 코를 킂 후, 기침 또는 재채기 후
- 음식을 준비하기 전, 도중 및 후
- 식사 전
- 집에서 아픈 사람을 돌보기 전 및 후
- 자상이나 상처 치료 전후
- 화장실 사용 후
- 기저귀를 갈거나 또는 화장실을 사용한 아이를 씻긴 후
- 동물, 동물 사료 또는 동물 배설물을 만진 후
- 애완동물용 음식 또는 애완동물 사료를 취급한 후
- 쓰레기를 만진 후
- 손이 눈에 띄게 더럽거나 기름기가 있는 경우

깨끗해 보이는 손에는 여전히 세균이 있을 수 있음을 기억하십시오.

## Hand Sanitizer

Washing hands with soap and water is the best way to remove all types of germs and chemicals. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.

To clean your hands, put enough liquid on your hands to wet the front and back of your hands and your fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to get between your fingers. Rub your hands until they are dry.

## 손 소독제

비누와 물로 손을 씻는 것이 모든 종류의 세균과 화학물을 제거하는 가장 좋은 방법입니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우, 알코올이 적어도 60% 포함된 알코올 기반 손 소독제를 사용하십시오.

손을 깨끗하게 하려면, 손과 손가락의 앞뒤를 적실 수 있을 만큼 충분한 액체를 손에 부으십시오. 손을 씻는 것처럼 액체를 세게 문지르십시오. 손가락 사이도 반드시 문지르십시오. 손이 마를 때까지 문지르십시오.

---

© 2005 - March 10, 2021, Health Information Translations.

Source: Centers for Disease Control and Prevention. Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.