

감염증 대책을 위한 올바른 입헝구기 방법

- ① 첫 모금째는 강하게 오물오물
입을 헝군 후에 뱉는다



- ② 두 모금째는 하늘을 바라보며
가글가글 입 안쪽을 헝구하고
뱉는다(약 15 초)



- ③ 세 모금째도 하늘을 바라보고
가글가글~ 입 안쪽을 헝구하고
뱉는다(약 15 초)



감염증 대책을 위한 올바른 손씻기 방법

①



비누를 묻혀 손바닥으로 거품을 냅니다.

②



손바닥과 손등을 마주 대고 문지릅니다.

③



손바닥에 손톱을 문지르며 손톱 밑을 깨끗이
씻습니다.

④



손바닥을 마주 대고 각지를 끼고 문지릅니다.

⑤



엄지손가락을 손바닥으로 쥐고 돌리며 씻습니다.

⑥



손목을 씻습니다.

⑦



흐르는 물로 손을 헹굽니다.

⑧



깨끗한 수건으로 잘 닦습니다(수건은 함께 사용하지
않습니다).