Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

손 위생 및 감염 예방

이 자료에서는 비누와 물 또는 알코올 성분의 손 소독제로 손을 씻는 방법을 설명합니다.

손 위생이 중요한 이유는 무엇인가요?

세균이 몸에 들어가면 감염을 일으킬 수 있습니다. 모든 사람은 병원에 있는 동안 감염의 위험이 있습니다. 손 위생은 세균과 감염의 확산을 예방하는 가장 좋은 방법입니다.

20초 동안 손을 씻거나 알코올 성분 손 소독제(예: Purell®)를 사용하는 것만으로도 세균을 죽일 수 있습니다. 자신의 손을 씻고 방문자에게도 손을 씻으라고 알려주십시오.

비누와 물로 손을 씻어야 하는 시기

손 씻기:

- 변기, 소변기 또는 침대 옆 변기 겸용 의자를 사용한 후.
- 손이 더러워 보이는 경우.
- 음식을 먹거나 준비하기 전.
- *클로스트리듐 디피실리균*(*C. diff*) 또는 노로바이러스에 감염된 경우.
- 구토(토함) 또는 기침 후 가래(점액)를 뱉은 경우.

비누와 물로 손을 씻는 방법

1. 따뜻한 물로 손을 적십니다. 가능한 경우 액체 비누를 사용합니다. 양손에 충분히 비누를 칠합니다.
2. 손을 문지릅니다. 비누를 손 위, 손가락 사이, 손톱 주변과 손톱 아래를 비누로 문지릅니다.
3. 적어도 20초 동안 손을 비빕니다.
4. 흐르는 따뜻한 물에 손을 잘 헹굽니다.
5. 종이 타월로 손을 말립니다.

6. 필요한 경우 마른 종이 타월을 사용하여 수도꼭지를 잠그고 욕실 문을 엽니다.

손을 씻는 방법

세균 확산으로부터 자신을 보호하는 가장 좋고, 가장 쉬운 방법 중 하나는 손을 씻는 것입니다. 손을 문지르는 방법은 이 동영상을 시청하십시오.

VIDEO | 00:58 동영상 세부 정보

알코올 성분 손 소독제로 손을 씻어야 하는 시기

알코올 성분 손 소독제로 손 씻기:

- 비누와 물이 없는 경우.
- 병실을 나갈 때.
- 병실로 돌아올 때.
- 음식물을 먹기 전에.

침대에서 일어날 수 없다면 개별 포장된 손 소독 티슈를 사용할 수 있습니다.

알코올 성분 손 소독제로 손을 씻는 방법

1. 양손을 충분히 덮을 정도로 소독제를 바릅니다.
2. 손을 문지릅니다. 소독제를 손 위, 손가락 사이, 손톱 주변과 손톱 아래에 뿌려서 문지릅니다.
3. 소독제가 마를 때까지 계속해서 양손을 문지릅니다. 손에 건조함이 느껴질 때까지 적어도 20초 동안 문질러야 합니다.

알코올 성분의 손 소독제를 사용한 후에는 물로 손을 헹구거나 수건으로 손을 닦지 마십시오.

치료 팀으로 전화해야 하는 경우

다음과 같은 증상이 있다면 치료 팀으로 전화하십시오.

- 38° C(100.4° F) 이상 발열.
- 36°C(96.8°F) 이하의 체온.
- 새로운 또는 악화되는 오한 또는 발한.

- 상처 주변의 새로운 또는 악화되는 발적.
- 상처에서 새로운 또는 증가된 배액.
- 새로운 또는 악화되는 숨가쁨 또는 호흡 곤란.
- 평소보다 빠른 심장 박동.
- 새로운 또는 악화되는 기침.
- 새로운 또는 악화되는 통증.

궁금한 점이 있으시면 치료 팀원과 상의하십시오. 또한 미국 질병 통제 예방센터(CDC)의 “About Handwashing(손씻기 정보)” 웹페이지, www.cdc.gov/clean-hands를 방문할 수도 있습니다.

> 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on September 28, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다