

## 감염의 위험을 줄이세요

감염의 위험을 줄이는 것은 사람들이 코로나바이러스 및 기타 감염증에 걸리는 것을 예방할 수 있는 중요한 방법입니다. 코로나바이러스는 다음을 통해 사람에게 전파됩니다.

- 기침 또는 재채기를 할 때 나오는 호흡기 침방울
- 신체 접촉 및 악수와 같은 개인 간의 가까운 접촉
- 바이러스가 묻어있는 물건 또는 표면을 만진 후 씻지 않은 손으로 입, 코, 눈을 만지는 행위

몸이 아픈 사람의 기침 또는 재채기로 나오는 침방울을 들이마시는 위험을 줄이기 위해 아픈 사람과 2미터의 간격을 유지하는 것이 중요합니다.

## 손 씻기

비누와 물을 이용하여 손을 씻는 것은 감염의 전파를 줄일 수 있는 가장 효과적인 방법입니다.

- 20 초 이상 비누와 물을 이용하여 손을 씻으십시오
- 싱크대를 이용할 수 없는 경우, 욕안으로 봤을 때 손이 더러워지지 않았다면 알코올 손소독제(ABHR)를 사용하여 양 손을 문질러 소독해도 됩니다. 욕안으로 보아 손이 더러운 경우, 물티슈로 먼저 닦고 난 뒤 알코올 손소독제를 사용하여 손을 닦으십시오
- 씻지 않은 손으로 얼굴, 눈, 코, 입을 만지지 마십시오
- 자주 만지는 표면을 정기적으로 세척하고 자주 살균하십시오
- 음식, 음료를 나눠 먹거나 식기류를 공유하지 마십시오

올바른 손 씻기에 대한 자세한 정보는 다음을 참고하십시오.

- [BC 질병 통제 센터\(BCCDC\): 손 씻기](#)
- [HealthLink BC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)
- [캐나다 공중 보건국: 코로나바이러스의 전파 줄이기: 손을 씻읍시다 \(PDF 298KB\)](#)

## 일반적인 세척 및 살균

코로나바이러스를 포함한 질병의 확산을 예방하기 위해 자택을 정기적으로 세척하고 살균하십시오.

- 물과 비누(예: 설거지용 세제) 또는 흔히 사용되는 가정용 세척 물티슈를 이용하여 먼지, 부스러기, 기름때 또는 표면에 있는 기타 찌꺼기들을 세척하십시오
- 자주 만지게 되는 표면(예: 카운터, 테이블, 손잡이, 변기, 싱크대, 수도꼭지 등)을 하루에 한 번 이상 닦으십시오
- 살균하기 전에 먼저 비누 또는 세제를 사용하여 세척하십시오
- 가능한 경우, 시중에 판매되는 살균제를 사용하십시오 시판되는 살균제를 구매할 수 없는 경우, 가정용 표백제를 상온의 물(뜨거운 물 금지)과 일정 비율로 섞어 살균하는 데 사용할 수 있습니다. 가정용 표백제는 반드시 희석해야 합니다
- 표면을 잘 행구고 건조하는 것은 살균 권장 지침 중 중요한 부분입니다

세척 및 살균에 대한 자세한 정보 및 표백제와 물로 살균제를 만드는 법에 대한 표를 보려면, [세척 및 살균](#)을 참고하십시오.

코로나바이러스 및 기타 감염증을 줄이는 방법에 대한 자세한 정보는 다음을 참고하십시오.

- [BC 질병 통제 센터\(BCCDC\): 마스크](#)
- [BC 질병 통제 센터\(BCCDC\): 물리적 거리 두기](#)
- [자가 격리와 코로나바이러스](#)

마지막 업데이트: 2020 년 9 월 17 일

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.