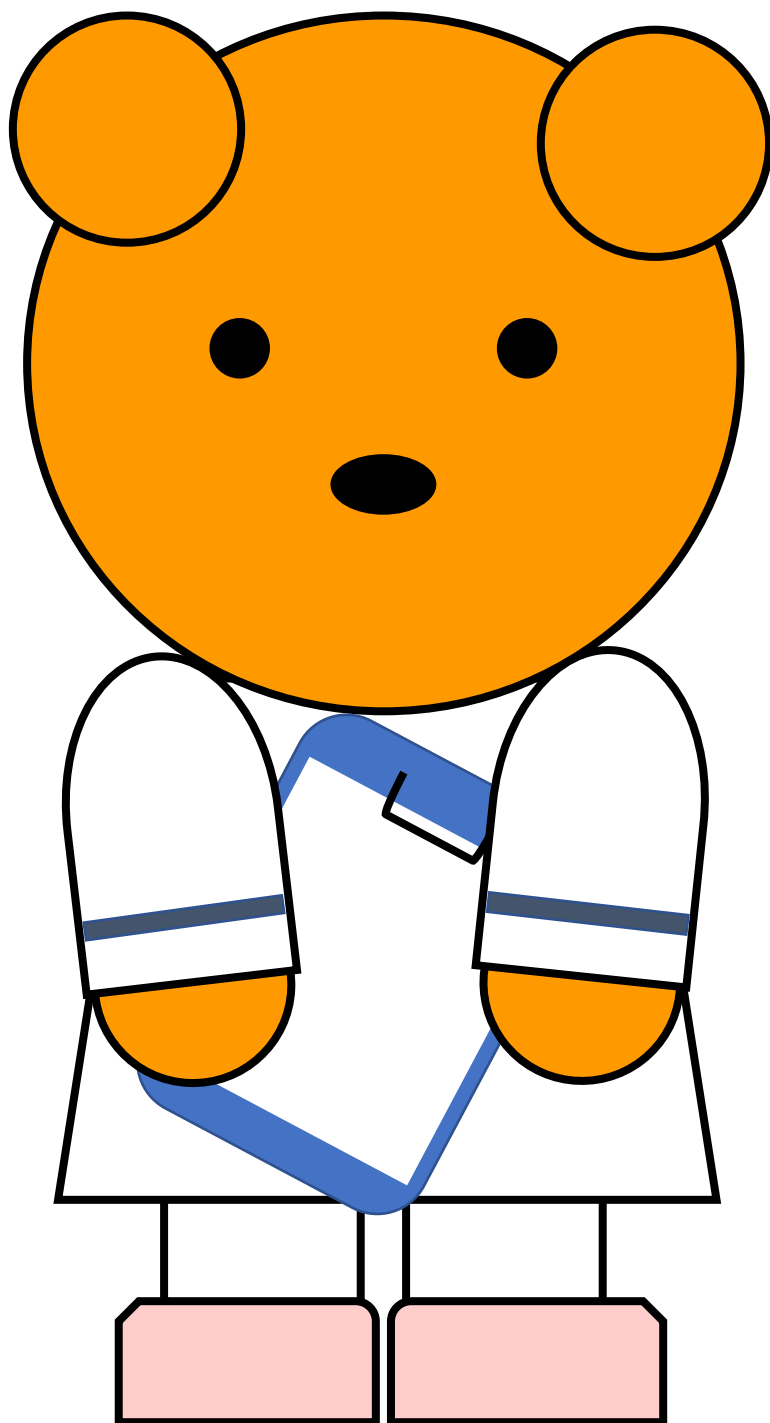


# 감염증 예방 이야기



감염은 어떻게 일어날까요? . . . . . 1

◎감염의 흐름

◎감염이 확산되기 쉬운 질병

손 씻기 · 가글을 합시다 . . . . . 2~3

◎어떨 때 하면 되나요?

◎효과적인 가글 방법

◎손 씻기에서 놓치는 부위

◎손 씻기 포인트

소독 포인트 . . . . . 4~6

◎소독액 희석법

◎대변 및 구토물 처리 방법

◎기저귀 처리 방법

◎대변 · 구토물로 오염된 의류 처리 방법

◎화장실 · 문 손잡이 등의 소독 방법

◎식기 · 조리 기구 소독 방법

그 밖에 주의할 것은? . . . . . 7

사회 복지 시설 등에서 감염증이 발생한다면... . . . . . 8~9

◎감염증 발생 시의 대응

◎염소계 소독약 희석법(대량 버전)

◎사회 복지 시설 등에서의 감염증 예방 체크 리스트

각 구 보건 복지 센터 연락처 목록 . . . . . 10

# 감염은 어떻게 일어날까요?

## ◎감염의 흐름

**감염원:** 세균, 바이러스 등을 지닌 물건이나 사람(오염된 식품, 환자 등)



대책

- 발병자의 조기 발견
- 평소부터의 청소·소독 등

**감염 경로:** 감염원을 체내로 운반하는 경로(경구 감염, 비말 감염 등)



대책

- 철저한 손 씻기·가글
- 환자 배설물의 적절한 처리 등

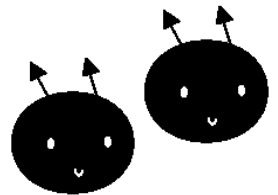


**감수성이 있는 사람:** 감염될 가능성이 있는 사람  
(특히 저항력이 약한 고령자·영유아 등)



대책

- 철저한 손 씻기·가글
- 평소부터의 건강 관리 등



감염

감염되지 않기 위해서도 어느 하나의 단계에서  
저지할 수 있도록 평소부터의 대응에 유의합니다.

## ◎감염이 확산되기 쉬운 질병

### ○장관 출혈성 대장균 감염증(O157 등)

균에 오염된 음식이나 감염된 사람의 대변으로 오염된 것을 만진 손가락이나 물건의 입에 들어가서 감염됩니다. 이때 아주 적은 수의 균으로도 감염되어 발병하므로 감염력이 강하다고 알려져 있습니다.

### ○노로바이러스 등에 의한 감염성 위장염

감염된 사람의 대변이나 구토물 속에는 대량의 바이러스가 포함되어 있으며, 그 바이러스에 오염된 손가락 등을 통해 입으로 감염됩니다. 이때 아주 적은 바이러스로도 감염됩니다. 또한 감염된 사람은 증상이 없어지더라도 약 1주일간은 대변 속에 바이러스가 배출되므로 다른 사람에게 2차 감염되어 확산될 가능성이 있습니다.

# 손 씻기 · 가글을 합시다

## ★손 씻기 · 가글은 감염증 예방의 기본입니다★

비누에는 소독 효과는 없지만, 손의 오염을 제거하여 세균이나 바이러스를 손가락에서 쉽게 떨어져 나가게 하는 효과가 있으므로 주의 깊게 손을 씻읍시다. 또한 목구멍을 통한 균의 침입을 막기 위해 외출한 후 귀가하면 가글을 하는 습관을 들입시다.

### ◎어떨 때 하면 되나요?

#### 【손 씻기 · 가글】

· 외출 후 귀가했을 때

· 식사 전

#### 【손 씻기】

· 화장실을 사용한 후

· 조리 전

· 구토, 설사를 하고 있는 사람을 돌보거나 조치를 취했을 때

· 기저귀를 교환한 후

### ◎효과적인 가글 방법

#### ① 입안 가글

물을 입에 머금고 행군 후 뱉는다.

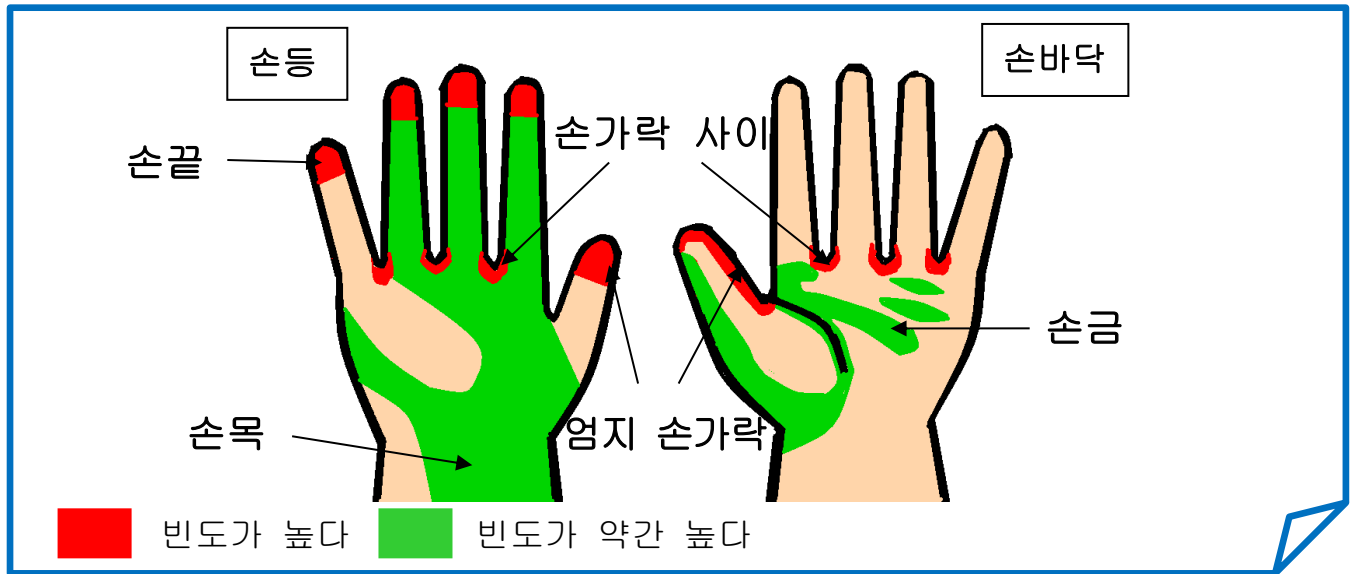
#### ② 목구멍 가글

물을 입에 머금고 목구멍 안쪽까지 닿도록 머리를 위로 들고 15 초 정도 가글을 한 후 뱉는다.



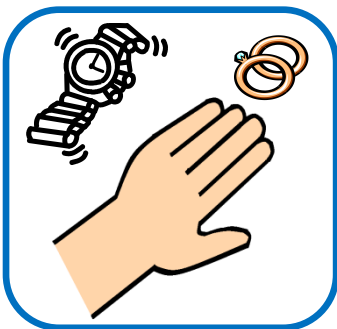
※입안 가글을 1 회 한 후 목구멍 가글을 3 회 정도 반복합니다.

## ◎손 씻기에서 놓치는 부위



출처: 일본환경감염학회 감수 병원감염방지 매뉴얼(2001)

## ◎손 씻기 포인트



① 반지나 손목 시계를 벗는다



② 흐르는 물에 손을 적셔 비누 거품을 잘 낸다.



③ 손바닥과 손등을 씻는다.



④ 손가락 사이를 씻는다.



⑤ 엄지 손가락을 씻는다.



⑥ 손끝과 손톱 사이를 씻는다.



⑦ 손목을 씻는다.



⑧ 수도꼭지를 비누로 씻는다.



⑨ 흐르는 물에 잘 씻어 낸다



⑩ 일회용 종이 타월 등으로 닦고 잘 말린다.

# 소 독 포 인 트

★장관 출혈성 대장균 감염증, 콜레라, 세균성 적리, 장티푸스, 파라티푸스의 경우 역성 비누, 소독용 알코올, 염소계 소독약(차아염소산나트륨) 등의 소독약이나 가열(75℃, 1분 이상)이 효과적입니다.

★노로바이러스 등에 의한 감염성 위장염의 경우

노로바이러스의 경우, 염소계 소독약(차아염소산나트륨)과 가열(85℃, 1분 이상)이 효과적입니다. 소독용 알코올이나 역성 비누는 그다지 효과가 없습니다.

## ◎소독액 희석법

☆역성 비누(염화벤잘코늄액)의 경우(물로 희석해 사용합니다)

사용 목적	손 씻기용	화장실 · 수세식 변기 레버 등
농도	100배(0.1%)	50배(0.2%)
희석액 1ℓ를 만드는 경우 (세면기에 약 1/2잔)	10ml(뚜껑 2잔) (소독액 500ml 병뚜껑)	20ml(뚜껑 4잔) (소독액 500ml 병뚜껑)

☆염소계 소독약(5%※)의 경우(물로 희석해 사용합니다)

사용 목적	식기 · 문 손잡이 등의 소독 및 닦아 내기	구토물 등의 폐기
농도	250배(200ppm)	50배(1000ppm)
희석액 1ℓ를 만드는 경우	4ml(뚜껑 1잔 조금) (페트병 500ml 뚜껑)	20ml(뚜껑 4잔) (페트병 500ml 뚜껑)

※염소계 표백제로 시판되고 있는 것의 대부분은 염소 농도가 5%입니다.

※페트병은 계량 용기로만 사용하고 다른 용기(양동이 등)로 희석해 주십시오.

### ※염소계 소독약 사용 시의 주의 사항※

- 의복류는 물 빠짐이 있을 수 있습니다.
- 금속은 녹이 슬거나 변색될 수 있으므로 소독한 후에는 물로 닦아 냅시다.
- 손가락이나 피부 소독에는 사용하지 마십시오.
- 피부에 묻거나 눈에 들어가지 않도록 주의합니다.
- 충분히 환기합니다.
- 산성 약제와 함께 사용하면 강독성 가스가 발생합니다. 섞지 않도록 합니다.
- 장기 보관하면 약품 농도가 저하되므로 빠른 시일 내에 사용합니다.  
또한 서늘하고 어두운 곳에서 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- 사용할 때마다 희석해 사용하고 만들어 두는 것은 피합니다.

## ◎대변 및 구토물 처리 방법

### 준비할 것

- ◆일회용 가운(앞치마), 장갑, 마스크 ◆종이 타월 등
- ◆200ppm 및 1000ppm 염소계 소독약 ◆비닐 봉지 등 밀봉할 수 있는 봉지 2장

① 비닐 봉지는 입구를 미리 벌려 놓습니다.



② 손목 시계 · 반지 등을 빼고 일회용 가운(앞치마) · 장갑 · 마스크를 착용합니다.



③ 대변과 구토물을 종이 타월 등으로 조심히 닦아 냅니다.



\* 대변이나 구토물이 건조하면 바이러스가 공기 중에 떠다니고 그것이 입으로 들어가 감염될 수 있습니다. 건조해지지 않도록 가능한 한 빨리 처리합니다.

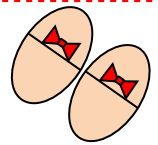
④ 또한 염소계 소독약(200ppm)을 적신 종이 타월 등으로 대변이나 구토물이 부착된 바닥이나 벽을 바깥쪽에서 안쪽으로 적시듯이 닦아 내어 넓게\* 소독합니다.

(※약 1m 높이에서 구토한 경우 반경 2m 정도)

소독 후에는 물걸레질을 합니다. 또한 닦아 낸 종이 타월 등은 즉시 비닐 봉지에 버리고 봉지 입구를 단단히 묶습니다.

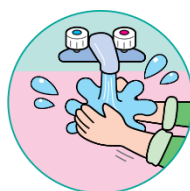
\* 비닐 봉지에는 폐기물이 충분히 담기는 양의 염소계 소독약 (1000ppm)을 넣어 둡니다.

\* 처리한 사람의 슬리퍼(실내화) 뒷면에 바이러스가 부착할 수도 있으므로 바닥의 처리가 끝나면 슬리퍼의 뒷면도 소독합니다.



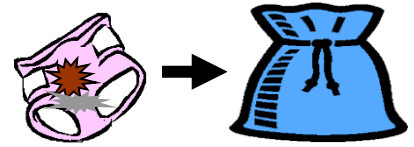
⑤ 입구를 묶은 봉지를 또 다른 1장의 봉투에 넣은 후 뒤집어 벗은 가운(앞치마) · 장갑도 넣고 안쪽을 만지지 않도록 입구를 묶어서 버립니다.

⑥ 마지막으로 손을 잘 씻습니다.



## ◎기저귀 처리 방법

대변·구토물과 동일하게 처리합니다. 기저귀는 교환한 후에 내용물이 튀지 않도록 신속하게 대변을 감싸듯이 닫고 비닐 봉지에 넣습니다. 여러 기저귀를 교환할 때는 한 사람의 처리가 끝나면 반드시 손을 씻읍시다.



## ◎대변·구토물로 오염된 의류 처리 방법

세제를 넣은 물속에서 조심히 주물러(애벌 빨래) 세탁한 후 **200ppm으로 희석한 염소계 소독약에 담가 소독**하고 충분히 헹굽니다. 그 후 고온의 건조기 등을 사용하면 살균 효과가 더욱 높아집니다. 애벌 빨래 장소는 200ppm 염소계 소독약으로 소독한 후 세제를 사용하여 청소합니다.

\*염소계 소독약으로 인해 물이 빠질 가능성도 있으므로 주의해 주십시오.

## ◎화장실·문 손잡이 등의 소독 방법

### ○일상의 소독

화장실 변기, 수세식 변기 레버, 문 손잡이, 변기 주위의 바닥이나 벽, 난간 등 변기 이외에도 정기적으로 청소하고 **200ppm으로 희석한 염소계 소독약**으로 여러 번 닦습니다.

### ○장관 출혈성 대장균(O157 등) 감염증 등의 소독

**0.2%로 희석한 역성 비누**로 화장실 변기, 수세식 변기 레버, 문 손잡이, 변기 주위의 바닥이나 벽, 난간 등을 깨끗이 닦습니다.

### ○노로바이러스 등에 의한 감염성 위장염의 소독

**200ppm으로 희석한 염소계 소독약**으로 화장실 변기, 수세식 변기 레버, 문 손잡이, 변기 주위의 바닥이나 벽, 난간 등을 깨끗이 닦습니다.

## ◎식기·조리 기구 소독 방법

식후 즉시 **200ppm으로 희석한 염소계 소독약**에 충분히 담가 소독합니다. 소독한 후에는 세제 등으로 충분히 세척합니다.





# 그 밖 에 주 의 할 것 은 ?

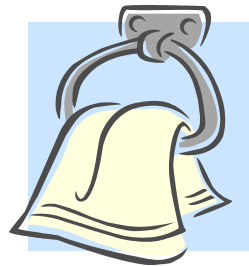
## ○입욕

먼저 엉덩이를 비누로 잘 씻고 욕조에 들어갑니다. 증상이 있을 때는 가능하면 샤워만 하거나 욕조에 들어가는 순서를 마지막으로 합니다. 회복한 후 1주일 동안은 바이러스가 분변 중에 포함되어 있을 수 있으므로 마찬가지로 욕조에 들어가는 순서를 마지막으로 합니다.



## ○타월 등

자기 전용 타월을 사용하고 다른 사람과는 함께 사용하지 않습니다.



## ○수영장

- 물에 들어가기 전에는 엉덩이를 중심으로 몸을 잘 씻습니다.
- 비닐 수영장 등을 이용하여 물놀이를 할 때는 자주 물을 교체합니다.
- 몸 상태가 안 좋은 사람은 들어가지 않도록 합니다.



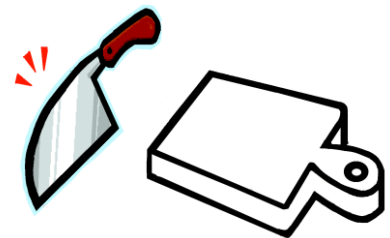
## ○몸 상태 관리

매일의 몸상태에 유의합니다. 몸 상태가 나쁠 때는無理하지 말고 천천히 쉬시다. 또한無理하지 말고 빨리 진찰을 받으십시오.



## ○조리

증상이 있는 경우는 조리, 식사 도우미, 배식 등의 식품을 취급하는 작업은 피합니다. (증상이 사라진 후에도 1주일 정도는 주의합니다.)



**장관 출혈성 대장균 감염증(O157 등), 세균성 적리, 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스는 감염증법에 따라 3류 감염증으로 지정되어 있으며, 대변 검사에서 음성화가 확인될 때까지 식품 제조와 관련된 업무에 대해 취업 제한을 받습니다.**

# 사회 복지 시설 등에서 감염증이 발생한다면...

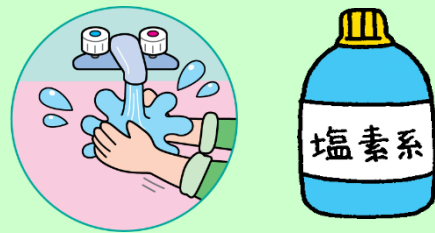
## ◎감염증 발생 시의 대응

### ①발생 상황 파악

- 증상 확인 (설사, 구토, 발열 등)
- 상황 파악 (발병자의 인원수 · 발병일 · 최초 발병 일시, 플로어 · 방 등에서의 편중 등)
- 진찰 상황 확인 (진찰 유무, 진단명, 검사 상황 등)

### ②감염 확대 방지

- 직원에 대한 주지
- 더욱 철저한 손 씻기
- 적절한 배설물 등의 처리
- 필요에 따라 시설 내 소독



### ③관계 기관에 대한 연락

- 시설 의사, 관리 의사 등에 대한 연락(상황을 설명하고 지시를 구한다)
- 이용자 가족에 대한 연락 · 설명(발생 상황, 가정에서의 2차 감염 예방 등)
- 각 구 보건 복지 센터 및 시설 주관 부국에 대한 보고(※)

## ※각 구 보건 복지 센터 및 시설 주관 부국에 대한 보고 기준

‘사회 복지 시설 등에서의 감염증 발생 시에 관한 보고에 대해’

후생 노동성 통지(2005년 2월 22일자)

사회 복지 시설 등의 시설장은 다음의 가, 나 또는 다의 경우는 시정촌 등의 사회 복지 시설 등 주관 부국에 신속히 감염증 또는 식중독이 의심되는 사람 등의 인원수, 증상, 대응 상황 등을 보고하는 동시에 보건소(오사카시에서는 각 구 보건 복지 센터)에 보고하고 지시를 요구하는 등의 조치를 강구할 것.

가. 동일한 감염증이나 식중독에 의한 또는 이에 의한 것으로 의심되는

사망자 또는 위독한 환자가 1주일 내에 2명 이상 발생한 경우

나. 동일한 감염증이나 식중독 환자 또는 이들이 의심되는 사람이 10명

이상 또는 전체 이용자의 절반 이상 발생한 경우

다. 가 및 나에 해당하지 않는 경우에도 통상적인 발생 동향을 웃도는 감염증 등의 발생이 의심되며, 특히 시설장이 보고가 필요하다고 인정한 경우

## ◎염소계 소독약 희석법(대량 버전)

### ○200ppm의 경우

- 원액 농도(5%): 원액 12ml →
- 원액 농도(6%): 원액 10ml →

### ○1000ppm의 경우

- 원액 농도(5%): 원액 60ml →
- 원액 농도(6%): 원액 50ml →

물 3리터

## ◎사회 복지 시설 등에서의 감염증 예방 체크 리스트

### ① 건강 상태 파악

- 이용자, 직원의 매일 건강 상태 파악
- 이용자, 직원의 정기적인 건강 진단(직원에 대해서는 대변 검사도)
- 몸 상태가 안 좋은 사람에 대해서는 의료 기관에 대한 진찰

### ② 철저한 손 씻기

- 이용자 대응별 실시
- 일회용 장갑을 벗은 후 실시
- 손 씻기 후 공용 타월을 이용하지 말 것
- 이용자, 방문자에 대한 권장

### ③ 배설물 처리(기저귀 교환 포함)

- 일회용 장갑, 마스크(구토물의 경우는 가운 등) 착용
- 처리한 후 적절한 소독
- 처리 방식의 통일화

### ④ 시설 관리

- 정기적인 청소·소독 실시
- 청정 구역(조리실, 조유실 등)과 오염 구역(화장실, 손 씻기 장소 등)의 명확한 구분

### ⑤ 연수 등

- 직원에 대한 연수 실시
- 직원 간의 정보 공유

### ⑥ 매뉴얼

- 시설 자체의 감염증 대책 매뉴얼 작성(일상의 예방 대책, 발생 시의 대응 등)
- 발생 시의 역할 분담과 연락 체제의 확립
- 전 직원에 대한 주지
- 정기적인 재검토

◎보건 복지 센터 연락처 목록

구 이름	TEL	FAX
키타구	06-6313-9882	06-6362-1099
미야코지마구	06-6882-9882	06-6925-3972
후쿠시마구	06-6464-9882	06-6462-4854
코노하나구	06-6466-9882	06-6463-1606
츄오구	06-6267-9882	06-6267-0998
니시구	06-6532-9882	06-6532-6246
미나토구	06-6576-9882	06-6572-9514
타이쇼구	06-4394-9882	06-6554-7153
텐노지구	06-6774-9882	06-6774-9866
나니와구	06-6647-9882	06-6644-1937
니시요도가와구	06-6478-9882	06-6477-1649
요도가와구	06-6308-9882	06-6303-6745
히가시요도가와구	06-4809-9882	06-6327-3462
히가시나리구	06-6977-9882	06-6972-2781
이쿠노구	06-6715-9882	06-6712-0652
아사히구	06-6957-9882	06-6954-9183
쥬토구	06-6930-9882	050-3535-8689
츠루미구	06-6915-9882	06-6913-8140
아베노구	06-6622-9882	06-6629-1349
스미노에구	06-6682-9882	06-6673-0220
스미요시구	06-6694-9882	06-6694-6125
히가시스미요시구	06-4399-9882	06-6629-1265
히라노구	06-4302-9882	06-6702-4315
니시나리구	06-6659-9882	06-6659-9085

\*발행 【R7】 \*

오사카시 보건소 감염증 대책과

TEL 06-6647-0656

FAX 06-6647-1029