

# 끓인 물 마시기 권고 조치 시 행동 지침


끓인 물 마시기 권고란 일반인들이 수돗물을 마시기 전 끓여야 한다는 보건 안내입니다. 이러한 권고가 발행되었을 때는 물이 마시기에 안전하지 않다는 의미로 봐야 하며, 끓인 물 마시기 권고 조치 시행 동안 다음 지침을 따라야 합니다.


- **물을 끓이십시오.** 냄비에 물을 채운 후 바닥에서부터 수면으로 공기 방울이 올라올 때까지 가열하십시오. 물이 펄펄 끓으면 1분 동안 끓인 후, 불을 끄고 물을 식혀주십시오. 그 식힌 물은 뚜껑이 있는 살균된 깨끗한 용기에 부어 보관하십시오.
- **물을 살균하십시오.** 물을 끓이지 못한다면, 대신 살균을 하십시오.
  - 만약 수돗물이 맑다면... 물 1갤런(16컵)에 가정용 무항 액체 표백제 1/8 작은 술(8방울 혹은 0.75밀리리터)를 더하십시오. 잘 섞은 후 30분 이상 기다린 후 마실 수 있습니다. 소독된 물은 뚜껑이 있는 깨끗하게 위생처리 된 용기에 보관하십시오.
  - 만약 수돗물이 탁하다면... 깨끗한 천을 이용하여 물을 거른 후, 물 1갤런(16컵)에 가정용 무항 액체 표백제 1/4 작은 술(16방울 혹은 1.5밀리리터)를 더하십시오. 잘 섞은 뒤 30분 이상 기다린 후 마실 수 있습니다. 소독된 물은 뚜껑이 있는 깨끗하게 위생처리 된 용기에 보관하십시오.
- **용기를 소독하십시오.** 물 1쿼트(32온스, 4컵 또는 약 1리터)에 가정용 무항 액체 표백제 1작은 술(5밀리리터)를 섞어서 소독 용액을 만드십시오. 이 소독 용액을 깨끗한 보관 용기에 따라 붓고 잘 섞어서 용액이 용기 내 벽 전체에 골고루 묻도록 합니다. 이 보관 용기를 30초 이상 가만히 둔 후 다시 소독용액을 따라 버립니다. 빈 용기를 공기에 말리거나, 가능하다면 미리 안전하게 만들어 놓은 깨끗한 물로 헹구십시오. 절대 표백제를 암모니아나 다른 세제와 섞지 마십시오. 표백제를 사용할 때 문과 창문을 열어 신선한 공기를 들이십시오.
- **정수기.** 걸러진 수돗물도 끓이십시오. 대부분 부엌 및 다른 가정용 정수기는 일반적으로 박테리아나 바이러스를 제거하지 않습니다.
- **음식 준비 및 요리.** 모든 과일과 채소를 식혀진 끓인 물이나 병에 든 생수로 씻으십시오. 음식을 요리하기 전 1분간 물을 펄펄 끓이십시오. 커피, 차, 레모네이드와 같은 음료를 준비할 때는 끓인 물을 사용하십시오. 취사작업대 표면을 끓인 물로 씻으십시오.
- **모유 수유 및 이유식 사용.** 가능하다면 모유 수유를 계속 하십시오. 불가능할 시, 가능한 대로 즉시 먹을 수 있는 분유를 사용하십시오. 병에 든 생수를 사용해 분말 분유 또는 농축 분유를 준비하십시오. 생수가 없다면 끓인 물을 사용하십시오. 만약 물을 끓일 수 없다면, 분유에 사용할 물을 소독하십시오. 사용 전 젖병과 고무 젖꼭지를 세척 살균하십시오. 만약 젖병 살균이 불가능하다면, 되도록 즉석 사용 가능한 일회용 젖병으로 수유하십시오.
- **얼음.** 제빙 그릇, 얼음 공급장치, 혹은 제빙기에서 꺼낸 얼음을 사용하지 마십시오. 수돗물로 만든 얼음은 모두 버리십시오. 끓인 물이나 병에 든 생수로 얼음을 새로 만드십시오.
- **목욕과 샤워하기.** 목욕 또는 샤워를 할 때 물을 삼키지 않도록 조심하십시오. 유아와 어린이를 목욕시킬 때 조심하십시오. 이들이 물을 삼킬 가능성을 낮추기 위해 스펀지로 씻기는 간단한 목욕을 고려하십시오.
- **양치질.** 끓인 물이나 병에 든 생수로 이를 닦으십시오. 처리되지 않은 수돗물을 사용하지 마십시오.
- **설거지.** 가정용 식기 세척기 사용은 마지막 세척 온도가 150도 이상이거나 세척기에 살균 사이클이 있다면 일반적으로 안전합니다. 손수 설거지를 하려면 먼저 보통 때와 같이 더운물을 사용해 그릇을 세척하고 헹구십시오. 다른 대야에 따뜻한 물 1갤런당 가정용 무항 액체 표백제 작은 한 술을 넣은 후, 그 물에 헹구진 그릇을 1분 이상 담가두십시오. 그 후 그릇들을 완전히 자연 건조 시키십시오.
- **빨래.** 보통 때와 같이 빨래하여도 안전합니다.
- **애완동물.** 애완동물도 사람이 걸릴 수 있는 질병 중의 일부에 걸릴 수 있습니다. 애완동물에게 식힌 끓인 물을 주는 것도 좋습니다.
- **경보 조치가 해제된 후...** 집안 내 모든 수도꼭지를 틀어 수돗물로 수도꼭지 안을 씻어 내십시오. 냉온수기와 냉장고 내 제빙기 또한 청소 해야 하며, 이를 위해서는 제조사 설명서를 따르십시오.




식수 안전에 관한 더 많은 정보를 원하시면 [www.cdc.gov/healthywater](http://www.cdc.gov/healthywater)를 방문하십시오.

## 더 알아보기

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)

위 정보는 <http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/dwa-comm-toolbox/index.html> 질병통제예방센터 식수 경보 툴박스를 토대로 정리함