

‘주민 한사람 한사람이 감염을 방지하기 위해서’ ※상담 전화는 뒷면을 봐 주십시오

감염 방지에 대해서

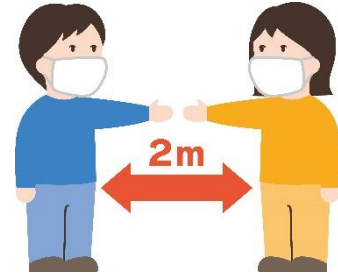
韓国語

나 가 노 식 '새로운 일상 생활의 장려'를 실천합시다

감염 방지의 3 가지 기본

①신체적(사람과 사람의) 거리 확보

- 사람과의 간격은 가능한 한 2m(최소 1m) 벌림
- 놀러 가려면 실내보다 야외를 선택함
- 대화할 때는 가급적 정면을 피함



②마스크 착용 및 기침 매너 철저화 (천 마스크도 유효합니다.)

- 외출하여 붐빔에 있을 때나 대중교통을 이용할 때
- 회화나 주위에 사람이 있는 가운데 전화할 때

5 분간의 대화는 기침 한번과 같습니다

③바지런한 손 씻기 및 손 소독

- 귀가하면 우선 손, 다음으로 세수함
- 가급적 빨리 갈아입고 가능하면 샤워함
- 손 씻기는 30 초 정도 하고 물과 비누로 꼼꼼히

마스크가 없을 때는
손수건, 휴지로
코·입을 가린다

마스크는
코부터 턱밑까지
확실히 가린다

순간적인
기침·재채기는
소매로 입·코를
가린다



‘기침 매너 3 가지

올바른 손 씻는 법

손 씻기
전에

- 손톱은 짧게 잘라 둡시다.
- 시계, 반지는 빼 둡시다..

1



흐르는 물에 손을 잘 적신 후
비누를 묻혀 손바닥을
자주 문지릅니다.

2



손등을 펴듯이
문지릅니다.

3



손가락 끝·손톱 사이를
잘 문지릅니다.

4



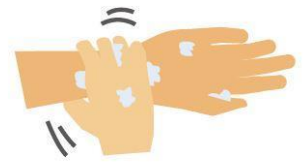
손가락 사이를 씻습니다.

5



엄지와 손바닥을 비틀어
씻어냅니다.

6



손목도 잊지 않고 잘 씻어냅니다.

출처 : 후생노동성

3 가지 '밀'을 피합시다

●환기가 잘 안 되는 밀폐 공간

- 창문과 문을 열고 자주 환기

●많은 사람이 몰리는 밀집 장소

- 야외에서도 밀집하는 운동은 피함
(적은 인원의 산책, 조깅은 괜찮다)
- 음식점에서도 거리를 둬

●가까이에서 대화나 발성하는 밀접 장면

- 많은 사람으로 회식 함은 피함
- 옆 자리 하나를 두고 서로 엇갈리게 앉음
- 전철, 엘리베이터 내에서는 대화를 자중함



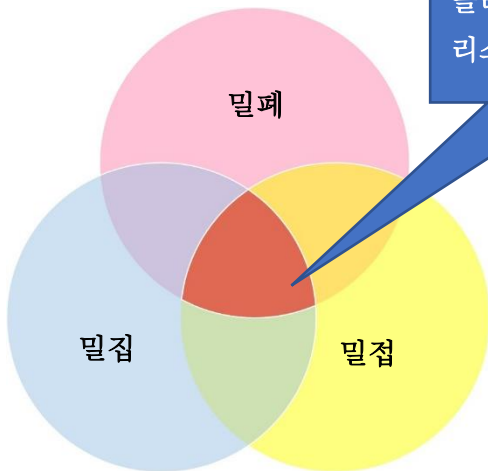
환기가 잘 되지 않는 밀폐 공간



많은 사람이 모이는 밀집 장소



가까이서 대화나 소리를 내는 밀접 장면



3 가지 조건이
갖추어지는 곳이
클러스터(집단) 발생의
리스크가 높아진다!

◎불안, 걱정이 있으면 바로 보건소에 상담합시다.

- ①기침, 목아픔, 나른함 발열 등 어떤 증상이 있을 때
- ②가족, 지인이 신형 코로나 19에 감염되거나 코로나 19 검사를 받았을 때 등

증상이 있을 때는 사람과의 접촉을 피합시다!

연락처 : 우에다 보건소 (일본어 하시는 분 · 24 시간 대응) 0268-25-7135
(일본어 못하시는 분 · 8:30-17:15) 0120-691-792

※프라이버시는 지켜집니다.

※코로나 19에 감염한 경우 치료 등은 보건소가 지원합니다.