

먼저 이것으로 대응

# 감염증 예방의 기본 규칙

감염증 예방의 기본은 '손 씻기'와 '마스크 착용'을 포함한 '기침 에티켓'입니다.

자신이 할 수 있는 예방책을 알고 평소부터 유의합니다.

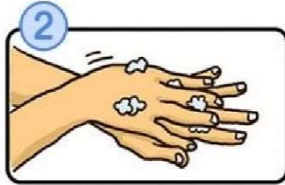
## ○ 손 씻기

손 씻기 전에

- 손톱은 짧게 깎습니다
- 시계나 반지는 빼놓습니다



흐르는 물로 손을 잘 적신 후, 비누를 묻혀 손바닥을 잘 비눍니다.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



손가락 끝과 손가락 사이를 잘 문질러 줍니다.



손가락 사이를 씻습니다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌리면서 씻습니다.



손목도 잊지 말고 씻습니다.

비누로 깨끗이 씻었으면 충분히 물로 흘러보내고 깨끗한 수건이나 종이타올로 물기를 잘 닦고 손을 건조해 줍니다.

## ○ 마스크 착용

착용할 때



입과 코 양쪽을 확실하게 가린다



고무끈을 귀에 건다



틈새가 없도록 코까지 덮는다

벗을 때

- 끈을 잡고 얼굴에서 벗는다
- 마스크 표면은 만지지 말고 버린다

## ○ 기침 에티켓

재채기나 기침이 나올 때는, 비말에 바이러스가 들어있을지 모르므로 에티켓에 유의합니다.

- 마스크를 착용합니다.
- 화장지 등으로 코와 입을 가립니다.
- 갑자기 나올 때는 소매나 겉옷의 안쪽으로 가립니다.
- 주위의 사람들로부터 가능한 한 떨어집니다.

기침이나 재채기를 손으로 막는다

아무것도 하지 않고 기침이나 재채기를 한다



3가지 기침 에티켓 전철이나 직장, 학교 등 사람들이 모이는 곳에서 하자



① 마스크를 착용한다 (입·코를 가린다)



② 화장지·손수건으로 입·코를 막는다



③ 소매로 입이나 코를 가린다

## ○ 사람이 많은 곳을 피한다



## ○ 규칙적이고 바른 생활



(인용: 후생 노동성, 수상관저 홈페이지)

작성:가와구치시 보건소 질병대책과 감염계(2020.1월 작성)