

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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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

○ 마스크 착용

착용할 때



鼻と口の両方も確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う

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 사람들로 부터 가능한 한 떨어집니다.

咳やくしゃみを手でおさえる



何もせずに咳やくしゃみをする



3つの咳エチケット 家庭や職場、学校など人が集まるところでやろう



① マスクを着用する (口・鼻を覆う)



② ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



③ 袖で口・鼻を覆う

○ 사람이 많은 곳을 피한다



○ 규칙적이고 바른 생활

