

우리가 할 수 있는 일



# 코로나 바이러스로부터 자신을 보호하는 방법

코로나 바이러스의 확산을 막기 위해 함께 노력해야 합니다

## 천 마스크 착용하기

**요점** 마스크를 착용하더라도 기침 에티켓 지키기

**요점** 마스크를 깨끗하게 유지하십시오

기침이나 재채기를 하면 마스크를 통해 바이러스가 빠져 나옵니다



기침할 때 손으로 입을 가리지 마십시오. 그랬다면 손을 씻으십시오.



재채기를 할 때는 마스크를 착용 한 상태에서도 팔꿈치 안쪽으로 입을 가리십시오.

매일 마스크를 씻으십시오.



마스크가 청결하지 않다면 착용하지 마십시오.

마스크를 매일 씻고 더러워지면 새 것으로 교체하십시오.



흡스...!!



가급적 마스크를 만지지 마십시오

손을 씻으십시오.



마스크를 만지거나 후엔 손을 씻으십시오.

## 손 씻기

**요점** 예방하는 가장 좋은 방법. 비누로 20 초간 씻으십시오.

**요점** 손을 씻은 후, 손을 잘 말리고 보습하십시오.

손씻기는 바이러스 예방을 위한 가장 효과적인 방법입니다!

손을 씻기 전에는 백만 개의 바이러스가 있다고 가정하십시오.

10 ~ 30 초 동안 비누로 씻고 15 초 동안 물로 헹굽니다.

바이러스 수를 몇 백으로 줄일 수 있습니다!



비누로 20 초 동안 손을 씻으십시오.

손을 씻어야 할 때



식사 전후.



화장실 사용 후.



야외활동 후



도서관 책을 읽은 후.



마스크를 만진 후.

손을 씻은 후 잘 말리면 바이러스가 전염 될 가능성이 줄어 듭니다.

Dry



밤에는 손에 모이스처라이저를 이용해 보습해 주십시오

손을 씻는 방법

20 초는 어느정도 걸릴까요? "생일 축하노래" 또는 "반짝 반짝 작은 별"을 처음부터 끝까지 부르시면 됩니다.



1 손바닥 대 손바닥으로

2 손등

3 손가락 사이

4 손등

5 엄지 손가락 밑 부분

6 손목

comic by emura yasuko

감염자를 차별하지 않음!

주변에 감염자가 있다면 그분의 잘못이 아님을 기억하십시오. 그분이 힘든 시간을 보내고 있다는 것. 그리고 감염자가 나이면 바이러스는 더 이상 영향을 주지 않습니다.



다 함께 바이러스 퇴치 노력합시다!!



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行