

'주민 한사람 한사람이 감염을 방지하기 위해서'

감염 방지에 대해서

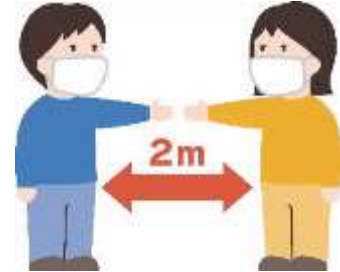
韓国語

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

5분간의 대화는 기침 한번과 같습니다

③바지런한 손 씻기 및 손 소독

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



'기침 매너 3 가지'

올바른 손 씻는 법

손 씻기 전에

- 손톱은 짧게 잘라 둡시다.
- 시계, 반지는 빼 둡시다..



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



손등을 펴듯이 문지릅니다.



손가락 끝·손톱 사이를 잘 문지릅니다.



손가락 사이를 씻습니다.



엄지와 손바닥을 비틀어 씻어냅니다.



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



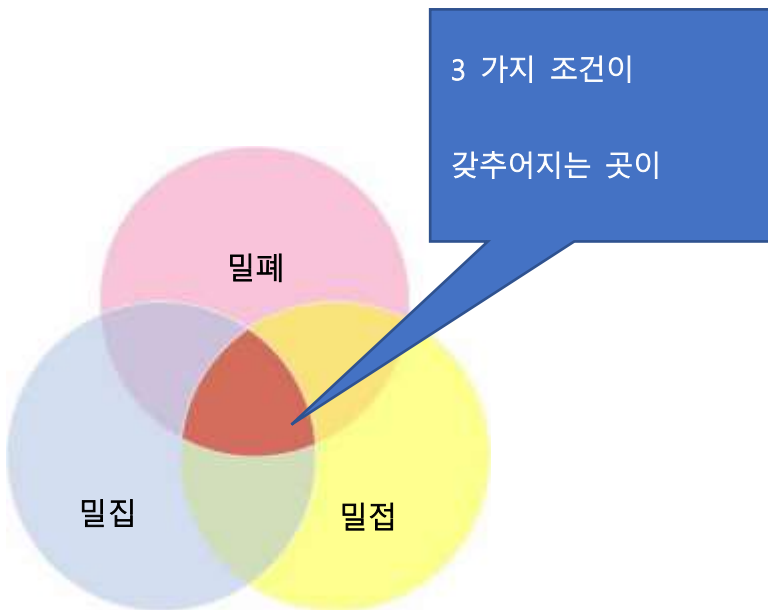
환기가 잘 되지 않는 밀폐 공간



많은 사람이 모이는 밀집 장소



가까이서 대화나 소리를 내는 밀접 장면



信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう