

## 신종 코로나바이러스감염증(COVID-19) 예방주의 안내

### ■신종 코로나바이러스감염증이란?

신종 코로나바이러스(COVID-19)에 의한 호흡기 감염병입니다. 기침, 발열 등의 증상이 나타나며 위중한 상태에 이를 수도 있습니다. 주로 비말(침방울)과 접촉으로 감염이 확산됩니다.

### ■다음과 같은 증상이 있으신 분은「귀국자·접촉자 상담센터」또는 주치의에게 연락주세요.

- 고령자, 기저질환자이면서 발열과 기침 등 비교적 가벼운 감기 증상이 있으신 분
  - 심한 권태감, 호흡곤란, 고열 등 심각한 증상이 하나라도 있으신 분
  - 위의 두 가지에 해당되지 않으나 발열과 기침 등 비교적 가벼운 감기 증상이 계속되는 분
- 상담 센터에서는 신종 코로나바이러스 감염이 의심되는 분들에게 전문 의료기관을 소개하고 있습니다. 대중교통 이용을 피하시고 마스크를 착용하여 의료기관을 방문하여 주세요.

#### 귀국자·접촉자 상담센터 일람

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■다국어 상담 가능한 창구

AMDA 의료전문상담창구

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



전국의 다국어생활상담창구

(일본어·쉬운 일본어·영어)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■신종 코로나바이러스감염증에 관한 다국어 정보 제공 (쉬운 일본어, 영어)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(질병, 경제적 지원, 재류자격, 기타)



### ■개인 위생을 철저히 지켜주세요.

발열 등의 감기 증상이 보일 경우는 학교나 출근은 삼가해 주세요.

#### 예방수칙

- 외출하고 돌아오면 손을 씻고 가글을 한다.
- 알코올 소독제로 손바닥, 손가락을 소독한다.
- 환기가 잘 안 되는 밀폐된 공간, 사람이 많이 모이는 장소를 피하고, 근접거리에서 대화를 하거나 말을 하지 않도록 한다.
- 실내의 습도를 적절하게 유지하고 환기를 자주 한다.
- 규칙적인 생활과 충분한 휴식을 취한다.
- 균형 잡힌 식사와 수분을 자주 섭취한다.



#### 「기침에티켓」으로 감염 확대 방지

- 기침, 재채기 증상이 있을 때는 꼭 마스크를 착용한다.
- 마스크 없이 기침, 재채기를 할 때는 입과 코를 휴지나 옷소매 등으로 가린다.



# 올바른 손씻기

비누거품으로 다음과 같은 순서로 깨끗이 !

<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; margin: 0;"><b>손 씻기 전의 준비</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 손톱은 짧게 깎았나요?</li> <li>◆ 시계나 반지를 뺐나요?</li> </ul> <p style="margin: 5px 0;"><b>Check !</b></p> 		<p style="text-align: center; background-color: #ffe0b2; margin: 0;"><b>더러움이 남기 쉬운 곳</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 손끝</li> <li>◆ 손가락 사이</li> <li>◆ 엄지손가락 근처</li> <li>◆ 손목</li> <li>◆ 손바닥 주름</li> </ul>
<p>(1) 거품을 내서 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.</p>	<p>(2) 손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.</p>	
		
<p>(3) 손끝과 손톱 사이를 꼼꼼하게 문질러 줍니다.</p>	<p>(4) 손가락 사이를 씻습니다.</p>	
		
<p>(5) 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.</p>	<p>(6) 손목도 잊지 말고 씻습니다.</p>	
		
<p style="color: #c0392b; font-weight: bold;">비누거품을 헹궈내고 깨끗한 수건으로 닦아줍니다.</p>		