

## 신종 코로나바이러스감염증(COVID-19) 예방주의 안내

### ■신종 코로나바이러스감염증이란?

작년 12 월 중국 후베이성에서 발생 한 신종 코로나바이러스 (COVID-19)에 의해 전염되는 급성 호흡기 감염병입니다. 발열, 호흡기 증상(기침, 호흡곤란) 또는 폐렴 등이 나타나며 접촉과 비말에 의해 감염됩니다.

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

- 감기나 열이 37.5°C이상 4 일 이상 지속 된 경우  
(지병을 갖고 계신 분, 고령자 분들은 2 일 이상)
  - 권태감, 호흡곤란의 증상이 있으신 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)



### ■개인 위생을 철저히 지켜주세요.

발열 등의 감기 증상이 보일 경우는 학교나 출근은 삼가해 주세요.

#### 예방수칙

- 외출하고 돌아왔을 때 비누로 꼼꼼하게 손씻기 !
- 알콜로 손바닥, 손톱 밑을 소독한다.
- 사람이 많은 곳은 되도록 가지 않는다.
- 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 한다.
- 기침, 재채기를 할 때는 입과 코를 티슈 등으로 막는다.

신종 코로나바이러스감염증에 관한 다언어 정보 제공 (쉬운 일본어, 영어)

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



### 외국국적주민을 위한 신종 코로나바이러스감염증 전화상담을 받고 있습니다

전화번호	접수 일시	요일	시 분 ~ 시 분
대응언어	영어, 스페인어, 포르투갈어, 중국어, 한국/조선어, 타갈로그어, 베트남어, 인도네시아어, 태국어, 독일어, 프랑스어, 러시아어, 네팔어, 미얀마어		

# 올바른 손씻기

비누거품을 다음과 같은 순서로 깨끗이 !

<p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 2px;"><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="color: blue; font-weight: bold;">Check !</p> 		<p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 2px;"><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: magenta; font-weight: bold;">비누거품을 헹궈내고 깨끗한 수건으로 닦아줍니다.</p>		