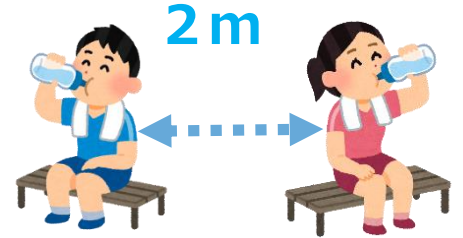


# 신종 코로나바이러스감염증 예방주의 안내

## 외출시

- 몸이 안 좋을 때는 외출하지 마십시오.
- 외출 할 때는 마스크를 착용하십시오. 더운 날씨에 열사병에 주의하고, 실외에서 일정 거리 (2m)를 유지하면 마스크를 벗을 수 있습니다.



## 외출하고 돌아 왔을 때

- 비누로 손을 꼼꼼히 씻고 자신의 수건을 사용하십시오.
- 사용한 마스크나 티슈, 장갑 등을 버릴 때는 다른 사람이 만지지 않도록, 쓰레기 봉투의 입구를 단단히 묶어서 버립니다.



## 다른 사람과 함께 살고 있는 경우

- 집안에서도 다른 사람과 일정 거리 (2m)를 유지하십시오.
- 대화를 할 때는 마스크를 쓰고 큰 소리가 나지 않도록 주의하세요.
- 기침이나 재채기 후에는 손을 씻으십시오. 자신의 수건을 사용하십시오.
- 1 시간에 2 번 정도 창문을 열고 환기를 하십시오.
- 다른 사람과 함께 사용하는 품목 (리모컨, 냉장고, 전등 스위치, 헤어 드라이어)은 사용 후 소독하십시오.
- 변기를 사용한 후에는 물을 내리기 전에 변기 뚜껑을 닫으십시오.

### 【식사 중】

- 식사 전후에 손을 씻으십시오. 자신의 수건을 사용하십시오.
- 식사를 할 때는 (옆으로) 나란히 앉으십시오.
- 식사를 준비 할 때는 개별 식기를 사용하여 식사를 준비하십시오.



## 다른 사람과 함께 살고 있는 경우

### 【목욕할 때】

- 자신의 수건을 사용합시다.
- 한명씩 차례로 욕실을 이용해주세요.

### 【취침시】

- 다른 사람과 같은 방에서 잘 때는 가능한 한 멀리 떨어져 있어야 합니다.
- 잠 잘때 머리방향 위치를 따로따로 하십시오.

## 열사병에 주의합시다

- 열사병을 예방하기 위해 창문을 열어 통풍이 잘 되도록 하십시오.  
에어컨의 온도 설정을 꼼꼼하게 조정하여 더위를 피할 수 있도록 하십시오.
- 온도, 습도가 높은 경우에는 야외에서 다른 사람과 일정한 거리 (2m 이상)를 유지할 수 있을 때 마스크를 벗을 수 있습니다.
- 마스크 착용시 격렬한 운동을 피하십시오. 주변 사람들과 충분한 거리를 유지할 수 있는 곳에서는 일시적으로 마스크를 벗고 휴식을 취하십시오.
- 목이 마르지 않더라도 수분을 섭취합시다 (하루 1.2 리터).
- 메스꺼움과 현기증이 느껴지면 체온을 낮추고 수분을 보충하십시오.  
몸상태가 안 좋으면 집에서 쉬세요.



※더 자세한 정보를 보려면 아래 사이트를 참조하십시오.

### ■ 신종 코로나바이러스 감염증 예방에 대해

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

### ■ 열사병 예방에 대해

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

일본 후생노동성 홈페이지

외국인 기능 실습기관 홈페이지



일본 후생노동성

LL021005外04