

# ~新型コロナウイルス感染症等を予防しよう~

## 신형 바이러스 감염증을 예방하자

手洗い・咳エチケットが基本です!

### 손씻기・기침할 때의 매너는 기본입니다!

手洗い・咳エチケットは、感染症予防の基本です。

손씻기・기침할 때의 매너는 감염증 예방의 기본입니다.

ゆっくりとていねいに行いましょう。

천천히 주의깊게 실행합시다.

**手洗いのポイント(爪は短く切り、指輪や時計ははずしましょう)**  
**손씻기 포인트(손톱은 짧게 자르고, 반지와 시계는 빼 놓읍시다)**

1. 石鹸、消毒液をつける前に手全体をぬらし、石鹸を十分に泡立て、手のひらをよくこするように洗います。먼저, 손 전체를 적시고, 비누나 소독액으로 충분히 거품을 내어, 손바닥을 비비는 것처럼 씻습니다.



2. 手の甲、手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗っていきます。손등, 손바닥, 손가락 사이사이를 주의깊게 씻습니다.



3. 爪の間を注意して洗います。このときブラシなどを使って洗うと効果的です。손톱 사이를 주의하여 씻습니다. 이 때 브러시를 사용하여 씻으면 더욱 효과적입니다.



4. 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。흐르는 물에 충분히 씻어 헹구고, 청결한 손수건이나 타올로 닦습니다.



### 3つの正しい咳エチケット 세가지 올바른 기침매너

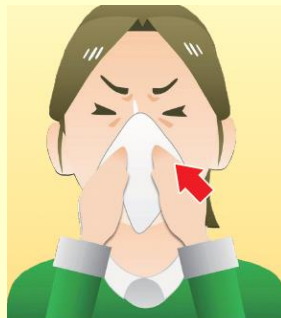
1. マスクを着用する  
마스크 착용



マスクをつけるときは取り扱い説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。코부터 턱까지 씌워 가린다.

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。티슈로  
口や鼻を覆う。티슈로

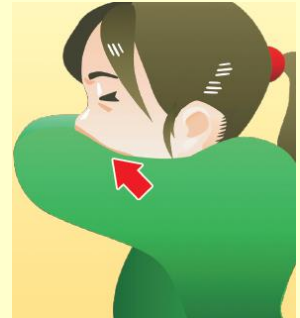
マスクがない時  
마스크가 없을 때



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。티슈등으로 입과 코를 가리고, 그 후에는 바로 쓰레기통에 버립니다.

3. 上着の内側や袖(そで)で覆う。아무것도 없을 때

とっさの時  
순간적일 때



後ろを向いて、二の腕で覆う。뒤로 향하여 팔로 가린다.

厚生労働省 HP より