

さいたま暮らしの情報誌

埼玉市生活情報期刊  
사이타마생활정보지

NO. 72(JUL.2020)

コロナウイルスから自分とまわりの人を守るために  
为保护自己和周围的人们不受新冠病毒感染  
韓国語 . . . . .

コロナウイルスに感染しないためにやるべき事  
为预防新冠病毒感染必须遵守的事项

こまめに手洗い、うがいをしよう  
勤洗手，勤漱口。  
韓国語

外出にはマスクをしよう  
外出时佩戴口罩  
韓国語

密閉・密集・密接の場所を作らない、行かない  
避免造访或形成“三密”，即“密闭・密集・密切接触”的场所  
韓国語



【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター  
場所：さいたま市浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階  
【発行元】 公益社団法人さいたま観光国際協会 (STIB) 国際交流センター  
【場所】 사이타마시 우라와구 히가시타카사고초 11-1 코무나레 9 층  
【発行方】 公益社団法人埼玉観光国際協会 (STIB) 国際交流中心  
【地址】 埼玉市浦和区東高砂町 11-1 Communale 9 楼 (JR 浦和站东口 PARCO 商厦楼上)  
TEL : 048-813-8500 FAX : 048-887-1505 E-mail: iec@stib.jp URL: https://www.stib.jp/kokusai

据称预防新冠病毒感染的办法是尽可能地减少与他人接触的机会，这就使得我们日常生活的自由度受到了很大的限制，这种情况前所未有。

为避免因感染爆发性扩散导致医疗体系瘫痪，这种与新冠病毒共存的生活还会延续一段时间。在这段时期内，为了不被新冠病毒感染，或不把新冠病毒传染给他人，我们每一个人都必须养成一种新的生活习惯。

建议养成以下的日常生活习惯，不仅预防新冠病毒，还可以预防流感、其他病毒或细菌的感染。

## 应养成的新的生活习惯



### 勤洗手

洗手是最基本的习惯

外出回来时  
打喷嚏或擤鼻涕之后  
用餐前  
接触钱币之后 等等

空间不密闭  
每天通风换气 5 次



打开  
窗户

### 正确佩戴口罩

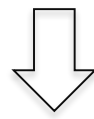
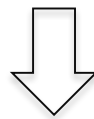
为防止吸入或传播病毒



### 有效的洗手方法

- 1、打出肥皂泡
- 2、搓洗手指、手指间和拇指根部
- 3、一只手的指尖放在另一只手的手掌心搓洗
- 4、双手的手指交叉搓洗
- 5、搓洗手背和拇指根部
- 6、搓洗手腕周围
- 7、用干净的毛巾或纸巾擦干  
仔细清洗 30 秒钟

保持社交距离  
人与人之间间隔 2 米



密集  
避开人群密集的场所

密切接触  
不要近距离大声交谈

呆在家里

### 增强免疫力

预防新冠病毒的“洗手、戴口罩、避开三密”的生活习惯固然重要，但最基本的是要增强免疫力。

(免疫力是人体抵御病菌病毒、保持身体健康的防护系统)

• 要保持充足的睡眠、不挑食、适当运动、不吸烟、不过量饮酒。

笑口常开，笑颜相迎健康美好的生活。

