



# さいたま暮らしの情報誌

埼玉県生活情報期刊  
사이타마 생활 정보지

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  
코로나바이러스로부터 자신과 주위 사람을 지키기 위해서

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

코로나바이러스에 감염되지 않기 위해서 해야 할 것

こまめに手洗い、うがいをしよう

勤洗手，勤漱口。

꼼꼼히 손 씻기, 가글하기

外出にはマスクをしよう

外出时佩戴口罩

외출 시에는 마스크 하기

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

밀폐·밀집·밀접한 장소를 만들지 않기, 가지 않기



【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】 공익사단법인 사이타마 관광국제협회 (STIB) 국제교류센터

【장 소】 사이타마시 우라와구 히가시타카사고초 11-1 코무나레 9 층

【发 行 方】 公益社団法人埼玉観光国际协会 (STIB) 国际交流中心

【地址】 埼玉市浦和区东高砂町 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

신형 코로나바이러스의 감염방지책은 접촉 기회를 줄이는 것으로 알려져서 경험해 보지 않은 자유가 없는 생활이 되었습니다.

폭발적으로 퍼지는 것이 가라앉아서 의료붕괴를 일으키지 않고 신형 코로나바이러스와 공존하면서 생활할수 있게 되기 위해서는 당분간 걸린다고 합니다. 이런 긴 시기, 신종바이러스에 감염되지 않기 위해서, 감염시키지 않기 위해서는 새로운 생활습관을 습득하지 않으면 안 됩니다.

신형 코로나바이러스뿐만 아니라 매년 감염자인 인플루엔자나 그 외의 바이러스나 세균으로부터 몸을 지키기 위해서도 아래의 것을 매일 생활 습관화합시다.


우리가 습득해야 할 새로운 생활습관



**손을 깨끗이 씻기**  
**모든 것의 기본은 손 씻기**

밖에서 돌아왔을 때  
기침이나 코를 킂 후에  
밥을 먹을 때  
돈을 만졌을 때

**밀폐하지 않기**  
**하루 5 번은 환기**



창문  
열어  
환기

**바르게**  
**마스크를 하기**

바이러스를  
들이마시지 않기 위해서  
퍼뜨리지 않기 위해서



**효과적인 손 씻기 방법**

1. 비누 거품 내기
2. 손가락 끝과 손가락 사이  
엄지손가락의 관절
3. 손가락 끝을 손바닥에 세우고
4. 두 손의 손가락을 교차해서
5. 손등, 엄지 손가락의 관절
6. 손목 주위
7. 청결한 타월이나 종이 타월로 닦기  
30초 정도 깨끗이 씻기

**사회적 거리 두기**  
**사람과 사람 사이는 2m 정도 떨어지기**



**밀 집**  
**많은 사람이 모이는  
장소를 피하자**

**밀 접**  
**가까이에서 큰 소리로  
대화하거나 말하지 말자**

집에 있자

**면역력을 높이자**

신형 코로나바이러스로부터 몸을 지키는「손 씻기, 마스크, 3 밀 피하기」의 생활습관은 중요하지만, 기본은 면역력을 높이는 것입니다.  
(면역력은 병원균으로부터 몸을 지켜 건강하게 하는 방호 시스템)

·수면 부족·치우친 식생활·운동 부족·흡연·과도한 음주는 하지 말자.

**잘 웃자·웃는 얼굴을 하자**

