

코로나바이러스감염증-19(COVID-19) 예방주의 안내

■코로나바이러스감염증-19(COVID-19)란?

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

■귀국자·접촉자 상담센터 와 귀국자·접촉자 외래접수처 설치

시마네현에서는 현대의 각 보건소에 [귀국자·접촉자 상담센터]를 설치하여, 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)로 의심되는 사람의 상담 및 [귀국자·접촉자 외래접수처](코로나바이러스감염증-19(COVID-19)로 의심되는 사람이 진찰 받을 수 있는 체제가 정비된 의료기관)에서 진찰을 받으실 수 있도록 안내합니다. 마스크를 착용하고, 대중교통의 이용을 피하여 진찰을 받아 주십시오.

귀국자·접촉자 상담센터(시마네현 홈페이지 주소)

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.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.



코로나바이러스감염증-19 에 관한 다언어 정보 제공 (쉬운 일본어, 영어)

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



■외국국적주민을 위한 코로나바이러스감염증-19 전화상담을 받고 있습니다

상담창구	시마네 다문화 공생 종합상담 원스톱 센터 (공익 재단법인 시마네 국제센터 内) 홈페이지 https://www.sic-info.org/sic/post-15791/		
전화번호	0 7 0 - 3 7 7 4 - 9 3 2 9	접수일시	월요일 ~ 금요일 9시00분 ~ 17시00분
대응언어	영어 · 중국어 · 한국어 · 베트남어 · 네팔어 · 인도네시아어 · 타갈로그어 · 태국어 · 포르투갈어 · 스페인어 · 미얀마어 · 크메르어 (12 개국 언어)		

올바른 손씻기

비누거품으로 다음과 같은 순서로 깨끗이 !

손 씻기 전의 준비

- ◆ 손톱은 짧게 깎았나요?
- ◆ 시계나 반지를 뺐나요?

Check !



더러움이 남기 쉬운 곳

- ◆ 손끝
- ◆ 손가락 사이
- ◆ 엄지손가락 근처
- ◆ 손목
- ◆ 손바닥 주름

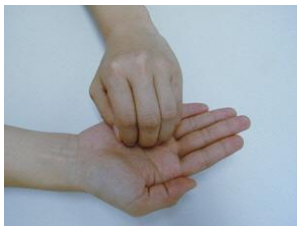
(1) 거품을 내서 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.



(2) 손바닥과 손등을 마주 대고 문질러 줍니다.



(3) 손끝과 손톱 사이를 꼼꼼하게 문질러 줍니다.



(4) 손가락 사이를 씻습니다.



(5) 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



(6) 손목도 잊지 말고 씻습니다.



비누거품을 헹궈내고 깨끗한 수건으로 닦아줍니다.