



코로나19 예방 행동수칙 10가지

“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”

- 01 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m(최소 1m)) 거리 유지하기
- 02 두 팔 간격 거리가 어려우면 **마스크** 착용하기
2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람,
마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.
- 03 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
- 04 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 05 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- 06 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 07 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
- 08 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- 09 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 발생 확인하기
주요 증상으로는 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통,
후각·미각소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등),
혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양
- 10 필요하지 않는 여행 자제하기



올바른 손씻기

비누로 손씻기를 통해 각종 감염성 질환을 예방할 수 있습니다!

건강을 위한 **3**가지 약속 올바른 손씻기 **6**단계 **5**분부터 실천하세요!

손씻기
365

1



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손가락을 마주잡고 문질러 주세요

2

3



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요

4

5



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 해주세요

6



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



질병관리본부
Korea Centers for Disease Control & Prevention