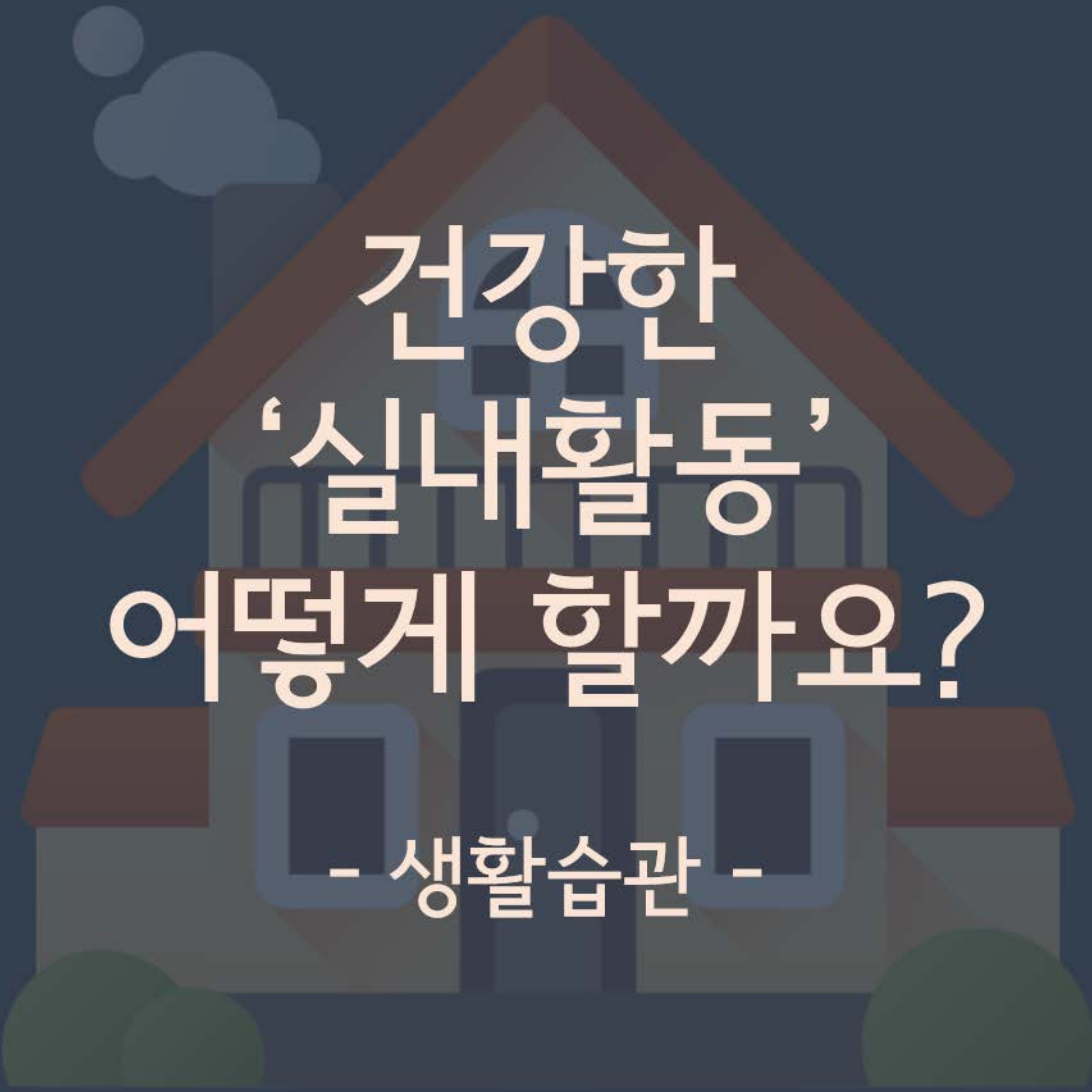


A stylized illustration of a house with a brown roof and blue walls, set against a dark blue background. The house has two windows and a chimney with smoke. The text is overlaid on the house.

건강한 '실내활동' 어떻게 할까요?

- 생활습관 -

건강한 '실내활동'으로
나를 지켜주세요

1. 깔끔한 나의 몸

외출하지 않더라도 손 씻기는 자주자주!
재택근무도 출근할 때처럼 깔끔하게 잘 씻기!
30초 이상 손가락, 손바닥 모두 꼼꼼하게 닦아요



건강한 '실내활동'으로
나를 지켜주세요

2. 깨끗한 나의 주변

재택근무는 내 컴퓨터로 하니까 깨끗하겠지?
NOOOOOOOPE!!!

책상 위, 문 손잡이, 키보드 등 손길이 많이 닿는 곳은
깨끗하게 소소한 봄맞이 청소 어떠신가요?



건강한 '실내활동'으로
나를 지켜주세요

3. 규칙적인 생활

평소와 다름 없이 기상과 수면시간을 유지해주세요
식사는 꼭 거르지 않고 건강한 식사로 챙겨 먹어요
과일과 물도 충분히 섭취해주세요



| 출처

- ① WHO(2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public
- ② 국가트라우마센터, 코로나19 심리방역을 위한 마음건강지침, (2020.03.10)

글꼴
네이버 나눔글꼴

이미지소스
<https://www.flaticon.com/>