



코로나19 예방을 위한

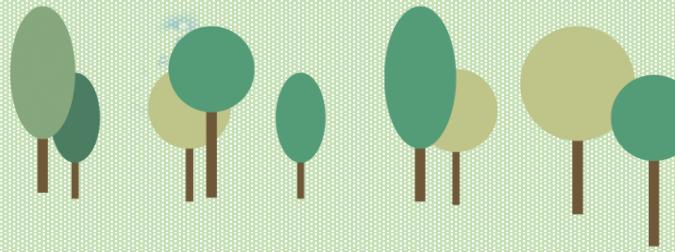
어르신

일상 속

감염관리



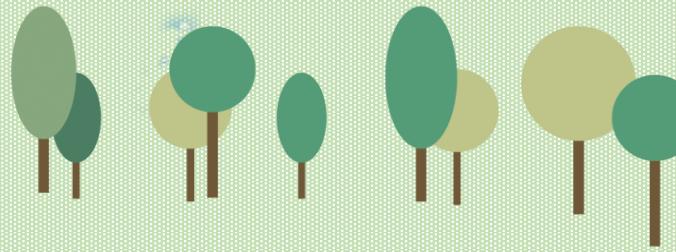
사회적 거리두기



코로나19 바이러스는 **비말(침방울) 및 호흡기 분비물 (콧물, 가래) 등과의 접촉**에 의해 전파되기 때문에, 두 사람 사이 간격이 2m 이내일 때 감염의 위험이 큼니다.



사회적 거리두기

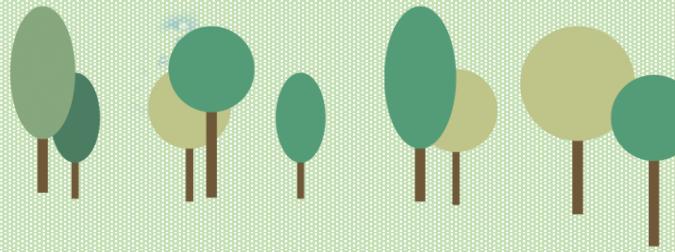


나이가 들면 면역력이 약해지므로
코로나19 감염의 위험이 높습니다.



따라서, 어르신들과 기저질환이 있는 분들께는 특히
“사회적 거리두기”가 요구됩니다.

사회적 거리두기



하나. 주로 집에서 시간을 보내고 **사람이 많은 곳은 피하세요.**

- 무리한 경조사 외출이나 종교활동은 자제해주세요.

- 경로당에 가거나 계모임을 하는 것 역시 잠시 미뤄주세요.

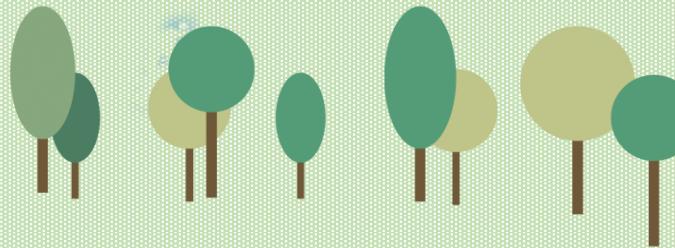
둘. 외출 시 아픈 사람 근처에 가지 않고, **손을 자주 씻으세요.**

셋. 사람이 많은 곳을 갈 때(ex. 공적 마스크 구입 시)에는

마스크를 착용하고 **2m 거리를 유지**하세요.



올바른 마스크 착용법



접이형 제품 착용법



마스크 날개를 펼친 후
양쪽 날개 끝을 오므려주세요



고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요



머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정해주세요



양 손가락으로 코핀이 코에
밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

컵형 제품 착용법



머리끈을 아래로 늘어뜨리고
가볍게 잡아주세요



코와 턱을 감싸도록
얼굴에 맞춰주세요



한 손으로 마스크를 잡고
위 끈을 뒷머리에 고정합니다



아래 끈을 뒷목에 고정하고
고리에 걸어 고정합니다



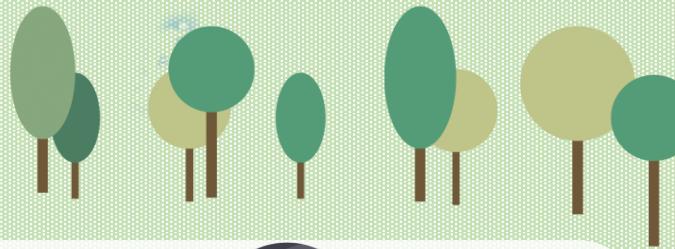
양 손가락으로 코핀이 코에
밀착되도록 눌러주세요



공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

※ 마스크로 인해 호흡이 불편하다면 즉시 마스크를 벗고 의사와 상담 후 마스크 착용을 결정하세요.

마스크 착용 시 주의사항



마스크 착용 전, 물과 비누로
손을 깨끗이 씻으세요



마스크로 입과 코를 완전히 가려
얼굴과 마스크 사이에
틈이 없게 하세요



마스크 안에 수건, 휴지 등을
넣어서 착용하지 마세요

※ 밀착력이 떨어져 성능이 저하됩니다



마스크를 사용하는 동안
마스크를 만지지 마세요

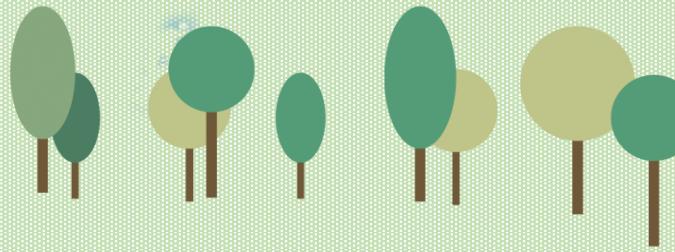


마스크를 벗을 때에는
끈만 잡아 벗긴 후,
물과 비누로 손을 씻으세요.



일시적으로 사용했다면
햇볕이 잘 드는 곳에서 말린 후
재사용 가능합니다.

개인위생



1. 손을 자주 씻어 주세요

손을 씻을 때는 물과 비누로 20초 이상
씻어야 합니다.

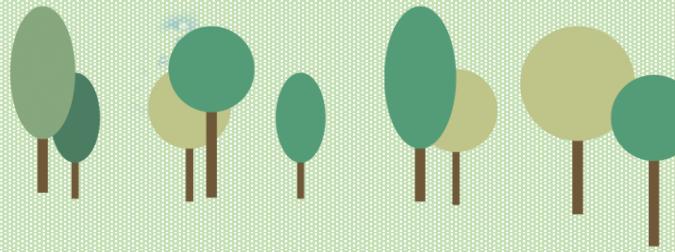


코를 풀거나 기침·재채기를 한 후,
외출하고 집에 돌아온 후에는
반드시 손을 씻습니다.

물과 비누를 사용할 수 없을 때에는 손소독제를 이용합니다.



씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록 합니다.



2. 집 안에서 지낼 때도 위생 수칙을 잘 지켜주세요

기침, 재채기를 할 때 휴지로 코와 입을 가리거나
팔꿈치 안쪽에 대고 해 주세요

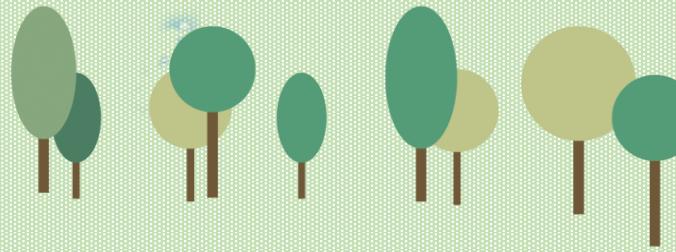


집안을 자주 청소하고 소독해주세요.
특히 손이 자주 닿는 장소에 신경 써주세요.
(ex. 탁자 위, 손잡이, 전등 스위치, 화장실, 싱크대 등)

증상이 있다면 가족으로부터 스스로를 격리하고
가능하다면 별도의 화장실을 이용하세요.



개별 식기와 물컵, 수건을 사용하세요.



3. 공공장소에서 사람들이 많이 만지는 물체는 가능한 만지지 않도록 합니다

엘리베이터 버튼, 문고리, 난간 등을 만지지 않도록 합니다.



반드시 만져야 한다면 티슈나 옷 소매로 손가락을 감싸세요.

사람들과 악수하는 것을 삼가주세요.





코로나19, 함께하면 이겨낼 수 있습니다

참고

- CDC. (2020.03.17.) Coronavirus Disease 2019(COVID-19): Get Ready for COVID-19
Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/get-ready.html>
- CDC. (2020.03.18.) Coronavirus Disease 2019(COVID-19): How to Protect Yourself.
Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>
- CDC. (2020.03.25.) Coronavirus Disease 2019(COVID-19): What To Do if You Are Sick.
Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
- 서울시 COVID19 심리지원단. (2020.03.09). 어르신들의 코로나19 극복을 위한 745 가이드라인.
Retrieved from <http://covid19seoulmind.org/prescription/2472/>
- 식품의약품안전처. 보건용 마스크 올바른 사용법

그림/사진

- Google 이미지 검색
- <https://www.flaticon.com/>

폰트

- 상상토끼 꽃길
- 타이포 쌍문동B
- 타이포 씨고딕110, 120, 160, 180