병원균의 확산을 막아요

여러 가지 예방 수칙을 함께 실천하세요

1



손을 깨끗이 유지하세요

2



기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 가리고 다른 사람과 거리를 유지하세요

3



아플 때는 집에 머무르세요

4



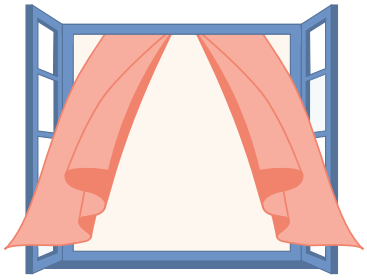
마스크 착용을 고려하세요

5



표면을 청소하고 소독하세요

6



환기가 잘되는 공간을 선택하세요

병원균의 확산을 막아요

여러 가지 예방 수칙을 함께 실천하세요

손을 깨끗하게 유지하세요

- 손에는 병원균이 묻어 있을 수 있으며, 손을 통해 퍼질 수 있습니다.
- 손으로 입과 코를 가리고 기침이나 재채기를 하면 병원균이 퍼질 수 있습니다.
- 더러운 손으로 눈, 코 또는 입을 만지면 병원균이 몸속으로 들어올 수 있습니다.
- 비누와 물 또는 알코올 기반 손 소독제(알코올 함량 최소 70~90%)로 손을 깨끗이 하세요.
- 깨끗한 손은 병원균의 확산을 막는 데 도움이 됩니다.

기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 가리고 다른 사람과 거리를 유지하세요

- 기침, 재채기 또는 코를 풀 때는 휴지로 입과 코를 가리세요.
- 휴지가 없으면 손 대신 소매 윗부분이나 팔꿈치 안쪽으로 입과 코를 가리고 기침이나 재채기를 하세요.
- 비누와 물 또는 알코올 기반 손 소독제(알코올 함량 최소 70~90%)로 손을 깨끗이 하세요.
- 사용한 휴지는 쓰레기통에 버리세요.
- 기침이나 재채기가 나올 때는 다른 사람과 2미터/6피트 이상 거리를 유지하세요.

아플 때는 집에 머무르세요

- 병원균의 확산을 막기 위해 아플 때는 집에 머무르세요.
- 몸 상태가 나아지고 더 이상 열이 나지 않으면 직장이나 학교로 복귀하세요.

마스크 착용을 고려하세요

- 아프거나 아픈 사람 곁에 있을 때는 마스크를 착용하세요.
- 병원, 장기요양시설, 자체 마스크 착용 규정이 있는 직장이나 사업장 등 마스크 착용이 요구되는 곳에서는 마스크를 착용하세요.
- 사람이 많고 환기가 잘되지 않는 실내에서는 마스크 착용을 고려하세요.

환기가 잘되는 공간을 선택하세요

- 사람들이 붐비는 실내 공간에서는 병원균이 더 쉽게 퍼집니다.
- 환풍기를 사용하고 창문을 열어 실내 공기 순환을 개선하며, 가능하면 환기가 잘되는 공간에서 시간을 보내세요.

자주 만지는 표면을 청소하고 소독하세요

- 병원균의 확산을 막기 위해 문손잡이, 전화기, 리모컨, 전등 스위치 등 자주 만지는 물건을 청소하세요.

더 자세한 정보는 어디서 얻을 수 있나요?

토론토 헬스 커넥션(Toronto Health Connection)에 전화하세요: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658;
또는 웹사이트**www.toronto.ca/health**를 방문하세요