

“옮지 않기 위해서”로부터 “옮기지 않는다”로 생각을 바꾸자!

가령 “자신은 지금 (무증상으로) 감염되어 있다!”
목적 “그러므로 누구에게도 옮기지 않도록 행동한다!”

영양분을 섭취하고
충분히 수면을 취하고
충분히 웃자!

마스크가 부족하다면 재이용을!
세탁을 하거나,
알코올 스프레이로 대처하자!
*마스크가 충분하다면 교환하는 것으로!

바이러스 간단히 알아두기

바이러스는 기침, 타액, 호흡에서 나온다.
기침, 타액이 상대에게 된다면 그 사람에게 옮긴다.
하지만 그것은 감염자의 마스크로 대부분 방지된다.
타액이 없는 보통의 호흡으로는 옮지 않는다.



창문을 열자!

가능한 환기를 시키자.
그리고 코로 숨을 쉬자.
입으로 하는 호흡으로 폐 깊숙이 공기를 흡입하지 않도록 하자.



외출 시에는 얼굴을 만지지 않도록 하자!

중요! 손에서 옮는 바이러스로부터 감염을 피하자.
외출시에는 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않는다.
손으로 코를 파지 않는다.

외출시에 만지고 싶은 경우라면!

손을 씻자! 씻고 만지도록 한다.
씻지 못하는 경우에는 알코올 스프레이 또는 물티슈 또는
젖은 손수건으로 대처한다.



집에 돌아오면 ...!

바로 손을 씻는다.
알코올이 있다면 현관에서 뿌리도록 한다.
문 손잡이에도 뿌린다. 그리고 되도록 빨리 목욕을 하자.



사람과 만나야 하는 상황에는 ...!

사람과 모여서 이야기를 할 때에는 마스크를 한다.
타인과 식사할 때에는 조용히 식사에 집중하도록 한다!
음식을 즐기자.
친구와 대화할 때에는 식사 후에 마스크를 하고 이야기하자.

