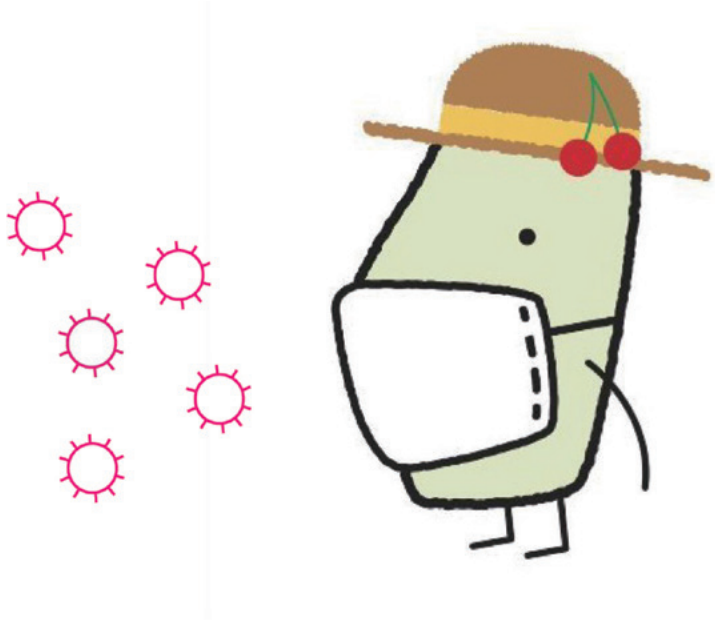
야마가타현

신종 코로나 바이러스 예방 안내



올바른 지식을 습득하여 대책을 실천합시다!

현 시점 의 바른 정보를 확인하여 편집한 내용이지만, 향후 새로운 정보가 나오는 경우도 있습니다. 최신 정보를 확인하도록 합시다.

제작 : 야마가타현

목 차

제 1 단계 :	신종 코로나 바이러스에 대해 알자	p 1-6
제 2 단계 :	우리 각자가 할 수 있는 것	p 7-9
제 3 단계 :	가정과 직장에서 할 수 있는 것	p 10-11
제 4 단계 :	등교, 출근에 관한 기준	p 12-14
제 5 단계 :	올바른 마스크 착용과 손 씻는 방법	p 15-16
기 타 :	그 외에도 정보를 알고 싶은 분에게	p 17
	상담처	p 18
	「새로운 생활 양식」의 실천 사례	p 19
	자신의 주변을 청결히 합시다	p 20-21

초 판: 2020년 8월 4일
제2판: 2020년 9월 1일

협력: 오쿠라무라 진료소 종합진료의 후카세 류 선생님

문의처: 야마가타현청 건강복지기획과 약무・감염증대책실

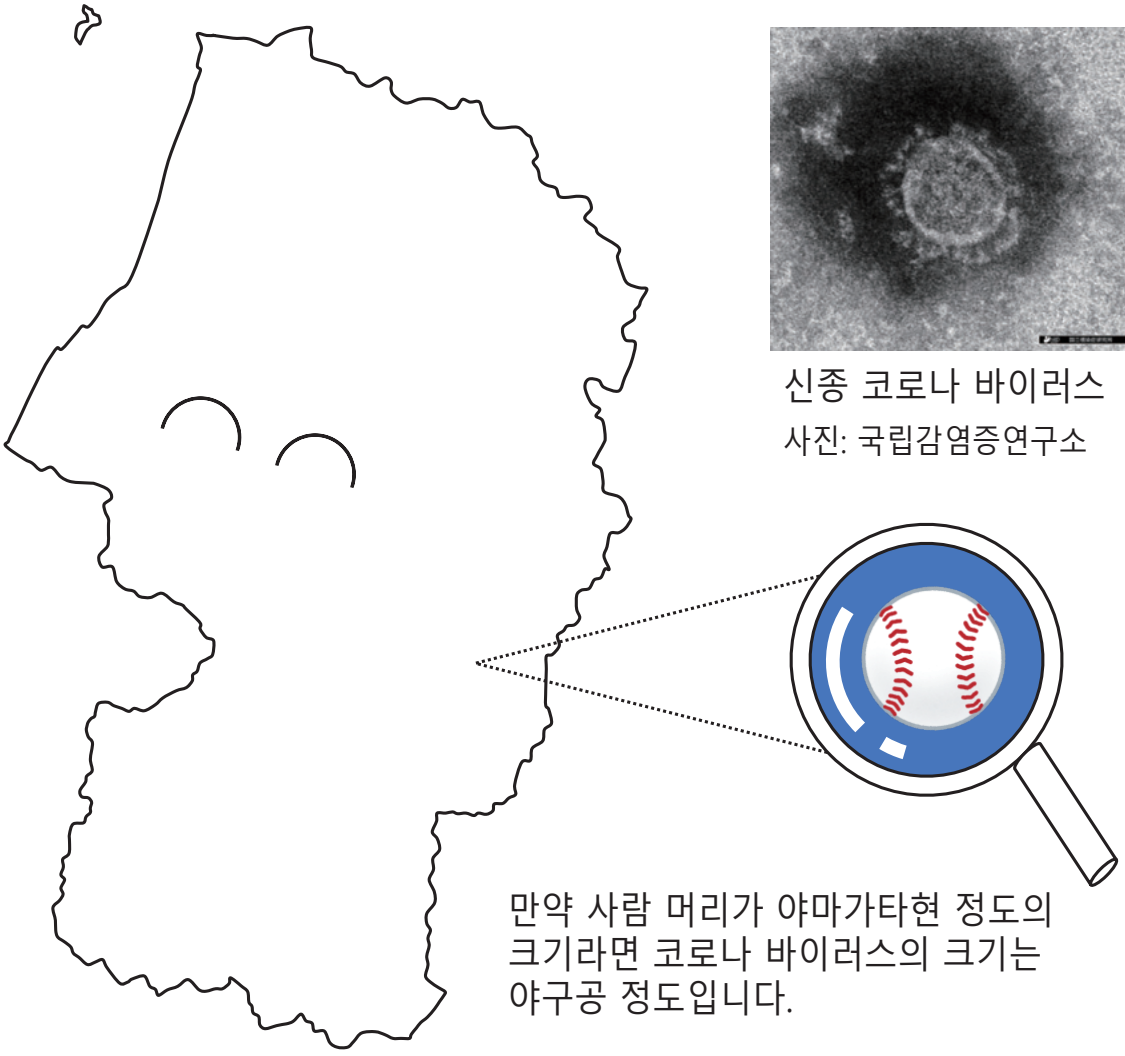
TEL: 023-630-2315 FAX: 023-625-4294

신종 코로나 바이러스에 대해 알자

바이러스란 ?

바이러스는 매우 작으며 1밀리미터의 10,000분의 1 정도의 크기입니다. 스스로는 살아갈 수 없으며, 생물의 세포 안에 들어가서 증식합니다. 우리와 바이러스는 오랫동안 함께 지내왔으며, 인간과 바이러스는 서로 깊이 관계를 맺으며 살아 왔습니다.
흔히 감기 증상을 일으키는 바이러스의 하나로 「코로나 바이러스」가 있는데, 「신종 코로나 바이러스」도 그 무리에 속합니다.

신종 코로나 바이러스
사진: 국립감염증연구소

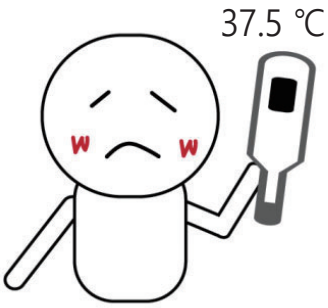


만약 사람 머리가 야마가타현 정도의 크기라면 코로나 바이러스의 크기는 야구공 정도입니다.

감염되면 어떤 증상이 생길까?

신종 코로나 바이러스에 감염돼도 아무런 증상이 없는 경우도 있으나, 기본적으로는 「감기」 증상이 나타납니다. 냄새를 못 맡는다(후각 장애), 맛을 느끼지 못한다(미각 장애)와 같은 증상이 나타나는 경우도 있습니다.

| 자주 나타나는 증상



발열 (37.5℃ 이상)

기침과 호흡곤란

나른함

| 이런 증상이 나타날수도?

목의 통증

콧물

구토나 구역질

설사

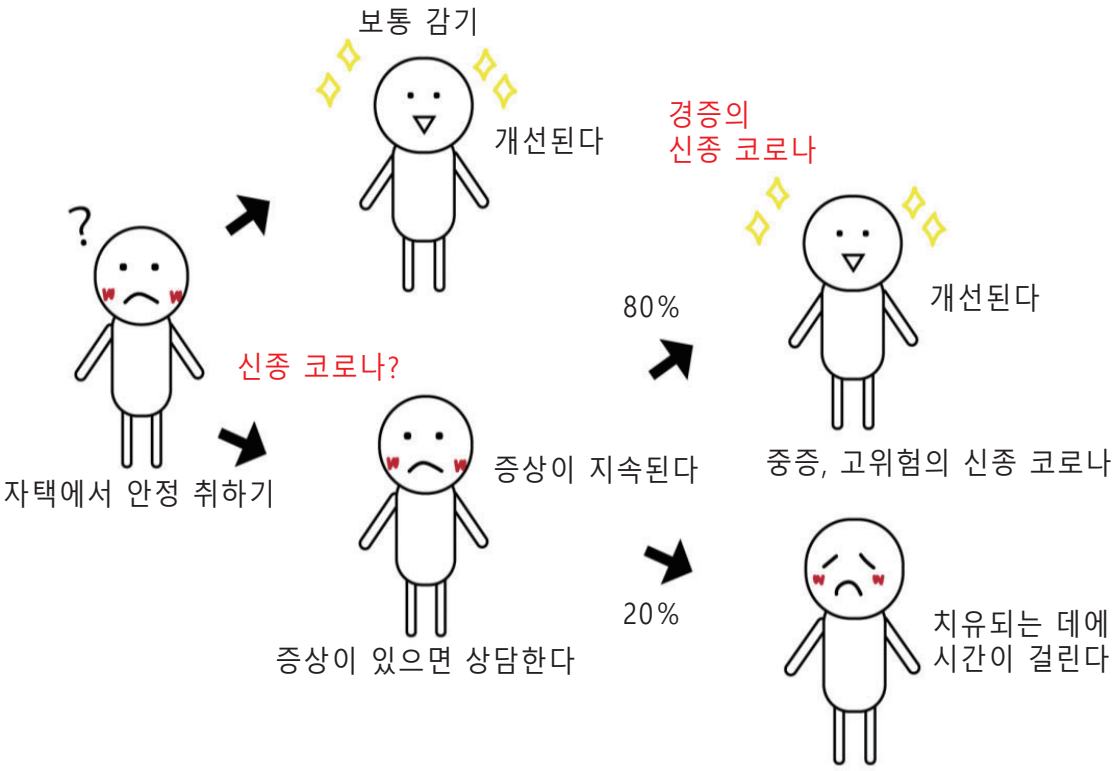
치료법은 ? 증상은 심한가 ?

| 결정적인 치료법이 없다

새로운 바이러스라서 모르는 부분이 많으며, 백신 및 큰 효과를 볼 수 있는 약이 아직 없어서 증상에 따른 치료가 진행되고 있습니다. 한편, 많은 사람들은 자신의 면역(바이러스 등으로부터 몸을 지키는 시스템)만으로도 고칠 수 있는 병이기도 합니다.

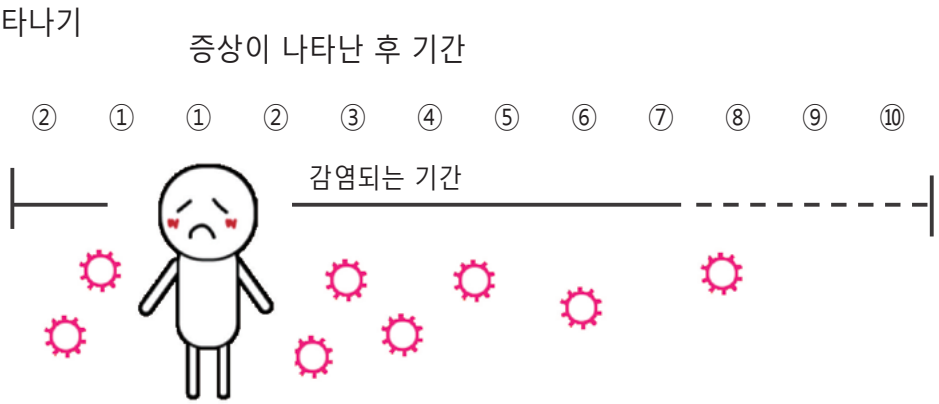
| 악화될 확률이 보통 감기보다 높다 !

감염돼도 80%의 감염자는 무증상이거나 증상이 가볍습니다. 그러나, 약 10%의 감염자는 심한 폐렴을 앓을 수도 있고 3~5%의 사람은 생명이 위태로운 상태가 될 수 있습니다. 보통 감기보다 악화될 확률이 높은 것이 특징입니다. 상태가 악화되어도 특효약이 없어서 치료가 제한되어 있는 것이 무서운 점입니다.
중증이 되기 쉬운 케이스는 고령자, 흡연자, 당뇨병, 심부전, 만성 호흡기 질환(기관이나 폐 등의 질병), 고혈압, 암 등의 질병을 가진 사람입니다.
신종 코로나 바이러스 감염증의 사망률은 정확히는 파악되지 않았지만, 일본 국내의 사망자수는 2020년 8월 30일 현재 1,264명입니다. 다만, 매년 유행하는 인플루엔자가 직접적인 사망 원인으로 분류된 사람이 2018년에 3,323명이었으므로 신종 코로나 바이러스와 마찬가지로 인플루엔자에도 주의할 필요가 있습니다.



신종 코로나 바이러스 감염증은 어떻게 감염되나?

바이러스는 점막 세포에 붙어서 몸 안에 들어옵니다. 처음에 감염되는 점막은 몸의 표면에 가까운 곳에 있는 코, 입(목), 결막(눈)입니다. 신종 코로나 바이러스에 걸린 사람으로부터 감염되는 시기는 증상이 나타나기 2일 전부터 시작해 증상이 나타나고 나서 약 7~10일 후까지입니다.



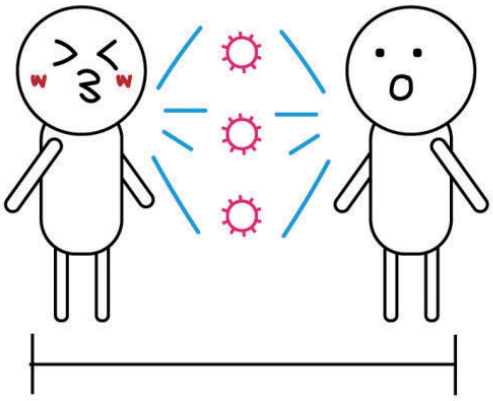
왜 감염이 확산되나?

신종 코로나 바이러스는 감염돼도 증상이 무겁고 가볍고를 불문하고 약 80%의 사람은 다른 사람들에게 감염시키지 않고 있는 것으로 보입니다. 하지만, 사람들이 밀집하거나 환기가 나쁜 곳 등 감염이 확산하기 쉬운 조건이 되면 한 사람이 다수의 사람들에게 옮길 수 있습니다.
신종 코로나 바이러스 유행이 있기 전에 우리는「가벼운 감기 정도라면 괜찮다」라는 인식을 가지고 있었다고 생각합니다. 하지만, 증상이 없거나, 가벼운 감기에 걸린 사람이 여러 사람과 접촉함에 따라 신종 코로나 바이러스는 점점 더 확산된 것이라고 인식되고 있습니다.
그러므로, 정부나 현이 대대적으로「사람과의 접촉을 줄이는」것이 감염 확대를 막는 가장 좋은 작전이 되는 것입니다.
긴급사태선언과 여러분의 협력 덕분에 야마가타현 내의 신종 코로나 바이러스 감염증는 일단 수습되었습니다.
그러나 2번째의 폭발적인 감염이 언제 닥칠지는 아무도 모릅니다. 첫번째 감염을 극복한 우리가 할 수 있는 것은 제2파에 대비하여 준비하는 것입니다.

왜 감염되나?

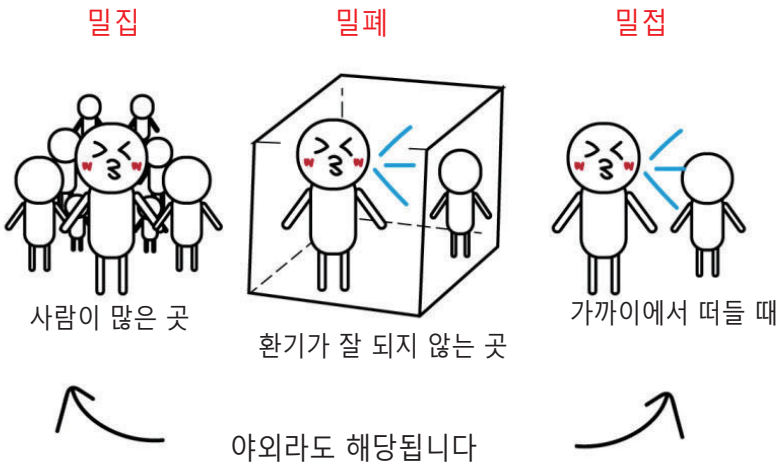
바이러스는 비말(공중에 흩어지는 미세한 물방울)을 타고 이동합니다. 비말은 기침, 재채기, 큰 소리에서 발생합니다. 또한 구토물(토해낸 것), 대변(똥)이 날아서 흩어졌을 때에도 발생할 수 있습니다.(엉덩이를 씻은 물로도 감염!)
감염된 사람으로부터 나온 비말은 어떻게 해서 다른 사람 몸에 들어가나요 ?

| 직접 흡입한다

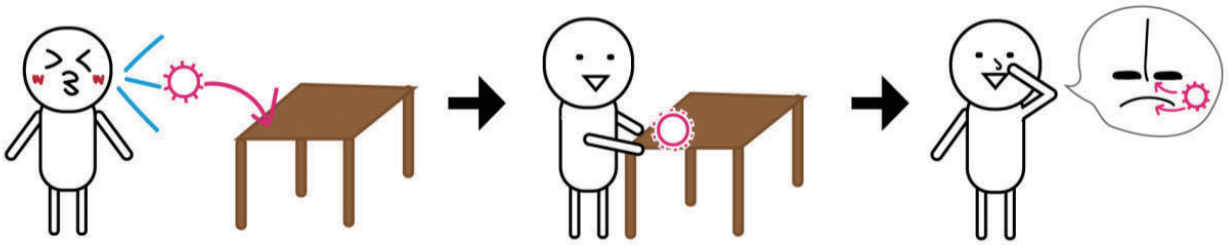


2 m 이내면 흡입하게 된다

| 흡입하기 쉬운 상황



| 손을 통해 점막으로 들어간다



누군가에게서 나온
바이러스가 사물에 부착된다

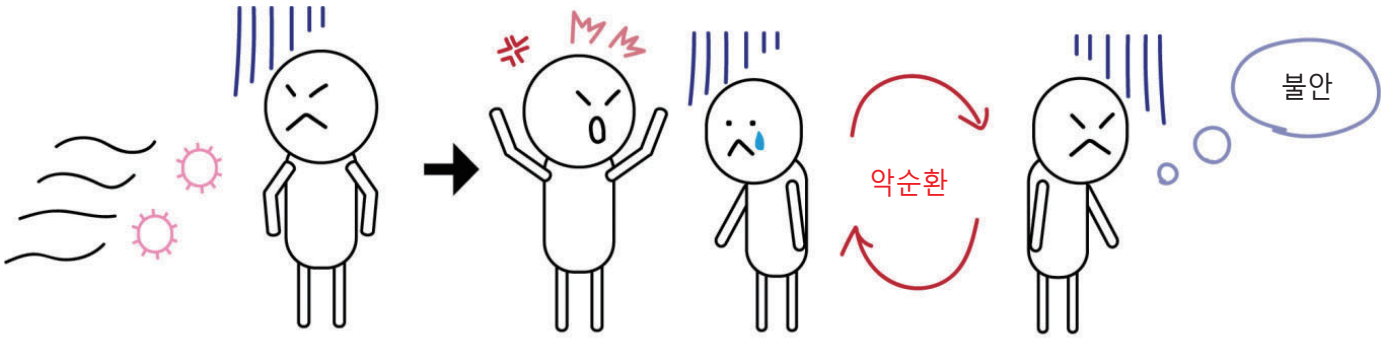
사물에 부착된
바이러스에 닿는다

얼굴을 만진다
↓
바이러스가 점막을 통해
들어온다(입 • 코 • 눈)
↓
새로운 감염자가 된다

공중에 떠 있는 비말에는 환기가 효과가 있습니다. 사물에 부착된 비말은 닦는 것이 효과가 있습니다.
인플루엔자는 증상이 나타난 사람의 비말 등으로부터 감염되지만, 신종 코로나 바이러스는 걸린 사람의 증상이 나타나기 전부터 비말을 통해 옮겨지고 있습니다. 이것을 막으려면 코나 입으로부터 비말이 배출되는 것을 막는 마스크가 효과적입니다.

불안과 차별

신종 코로나 바이러스는 다른 문제도 안고 있습니다. 「미지의 감염증」이라는 점 외에도 「불안」과 「차별」이라는 문제입니다.



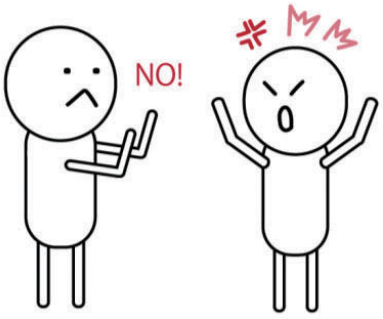
보이지 않는 상대는
불안감을 준다

보이는 상대를 비난하거나 차별하면
조금은 불안감이 줄어든다

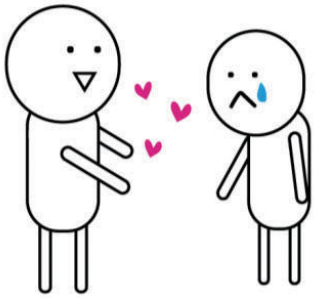
공격하지 않으면
불안해진다

| 대책

불안을 부추기는 정보로부터
거리를 둡니다



공격이나 차별에 동조하지
않습니다!



서로를 위로하고 경의를
표한다

우리가 싸우고 있는 상대는 바이러스입니다. 사람이 아닙니다. 불안해지거나, 걱정이 되는 것은 모두가 마찬가지라고 생각합니다. 하지만, 누군가를 비난하거나 차별한다고 해결되는 문제가 아닙니다.
신종 코로나 바이러스 감염증은 거의 전 세계에 확산되어 큰 영향을 끼치고 있습니다. 감염증은 누구나 옮을 수 있습니다. 누군가가 나빠서라거나, 누군가의 탓도 아닙니다. 극복하기 위해 필요한 것은 서로를 위하고 배려하는 마음으로 함께 의지해 가는 것입니다.

우리 각자가 할 수 있는 것

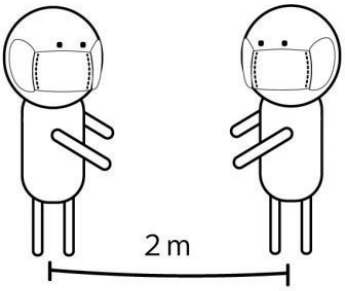
새로운 생활 양식

실천하기 힘든 것이나, 할 수 없는 것도 많이 있습니다. 여러분 각자가「할 수 있는 것」을「가능한 만큼」해 봅시다!

1 | 받지 않는다

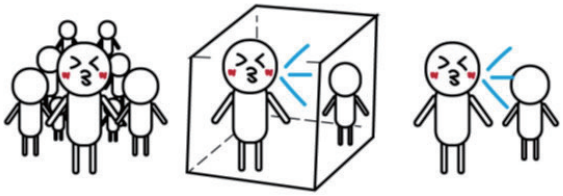
비누로 손 씻기가 최강!

알코올도 효과 있음

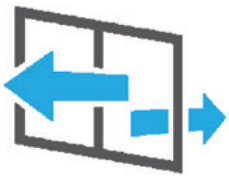


전화, 이메일, SNS를
이용해 마음은 가깝게!

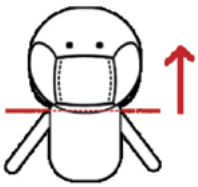
3밀을 피한다



밀집 밀폐 밀접

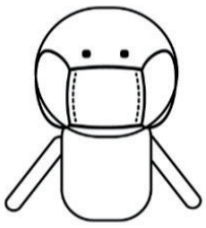


환기를 철저히 한다!

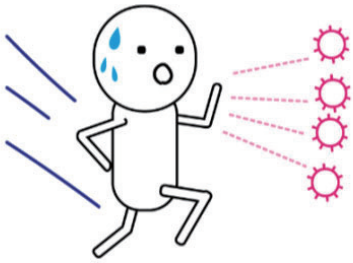


목에서부터
윗부분을
만지지 않는다!

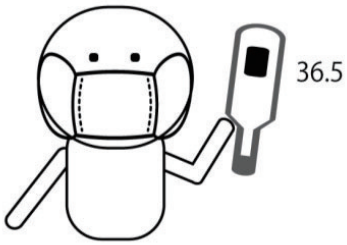
2 | 옮기지 않는다



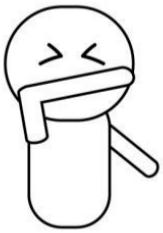
항상 마스크를 착용한다
(확산 예방)



격한 호흡에 주의!!
(운동, 노래, 큰소리
등으로 인해
바이러스가 더
멀리까지 이동)



매일 체온 측정, 몸 상태를 체크
(의심스러울 때는 휴식+상담)

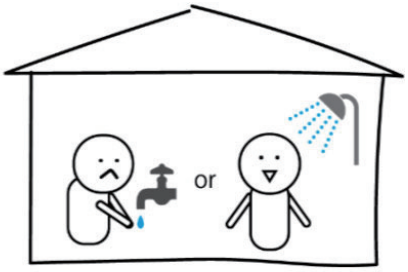


기침이나 재채기는
팔로 막는다

손수건이나 티슈도 ◎

3 | 집안으로 들이지 않는다

집에 돌아가면 바로 손과 얼굴을 씻는다.
사람들로 붐비는 곳을 다녀왔다면 되도록 빨리 샤워를 한다.

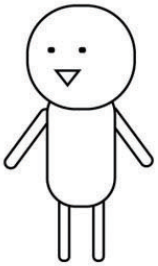


귀가하면 먼저 손을 씻거나
샤워를 한다

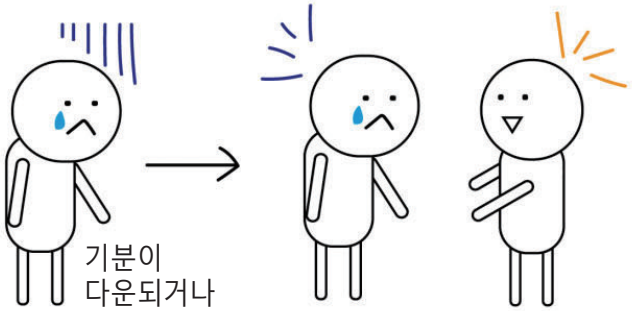
4 | 자신의 건강 유지에 신경을 쓴다

일광욕으로
비타민D !

하루에 15분 정도 햇볕을
쐬도록 합시다!



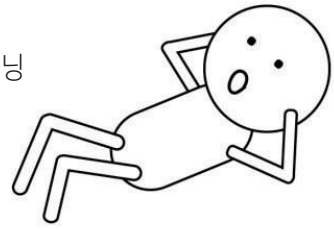
정보와 거리 두기
하루에 1~2번만 확인한다



기분이
다운되거나
불안한 마음이
들 때

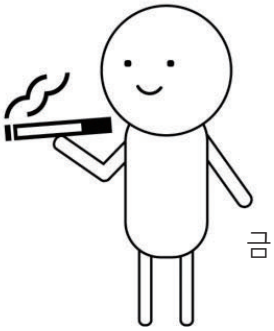
힘들 때는 누군가에게 전해 봅시다

근육 트레이닝



스트레치

몸을 움직입시다 (조깅, 댄스, 산책 등)

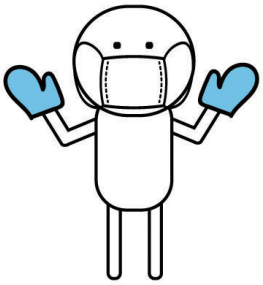


금연을 시도한다

5 | 대비한다

마스크

비누



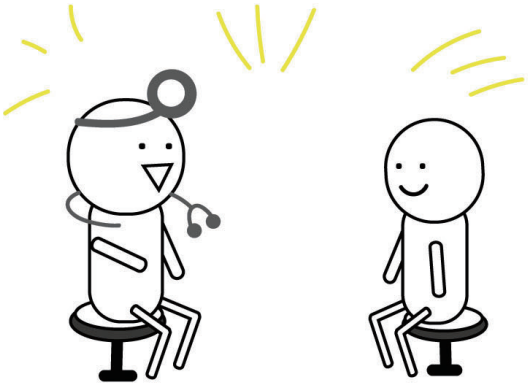
가능하다면 일회용 장갑과 행주, 항균 시트도

충분히 준비해둔다

손 소독제

표백제

체온계

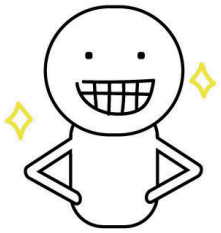


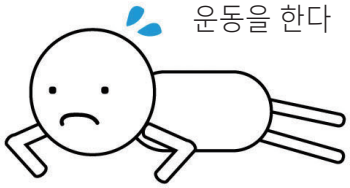
항상 가는 곳을 정해 둔다
(병원, 약국, 치과)

맞을 수 있는 백신은 접종받는다
(인플루엔자나 폐렴 구균, 어린 자녀의 정기 예방 접종 등)

이을 깨끗하게 유지한다

평상시부터 가족, 친구와 좋은 관계를 유지한다





운동을 한다

술 줄이기, 금연

건강한 몸 만들기

제3단계

가정이나 직장에서 할 수 있는 것

| 손 씻기를 자주 한다

출입할 때에는 자주 손 씻기, 알코올 소독을 합시다!

손을 씻어야 되는 5가지 타이밍

공공장소에서 돌아왔을 때

기침이나 재채기, 코를 풀었을 때

식사할 때

식전과 식후!

아픈 사람을 간병했을 때

밖에 있는 것을 만졌을 때

| 비말을 흡입하지 않는다

가능한 범위에서 실천해 봅시다

- 서로의 거리를 확보한다
- 자주 환기한다
- 거리 확보 또는 환기가 불가능한 경우 마스크를 착용한다
- 서로 기침 에티켓을 지킨다

| 청결하게 한다

1일 1회 이상, 바이러스가 부착되어 있을 것 같은 곳을 자주 닦읍시다!
여러분의 가정, 직장에서는 어떤 곳을 자주 만집니까?

- **모두가 사용하는 장소** : 거실, 냉장고, 접수창구, 복사기
- **자주 만지는 곳** : 손잡이, 전기 스위치, 컴퓨터, 의자 손잡이, 리모컨
- **타액이 부착되기 쉬운 곳** : 식기, 싱크대 주변, 세면대

(p20-21「자신의 주변을 청결히 합시다」도 참고해 주십시오.)

| 의심스러울 때는 쉰다

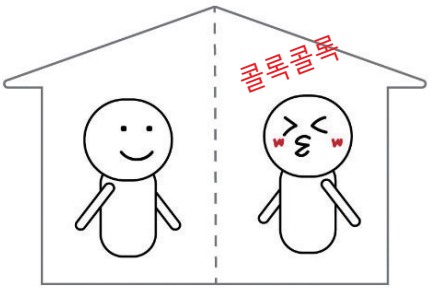
무엇보다도 몸 상태가 의심스러우면 쉬는 것이 최우선입니다!
(여러분이 없으면 돌아가지 않는 집안일이나 업무가 있더라도 주위에 바이러스를 확산시키면 피해가 더 커집니다)

그렇기 때문에도

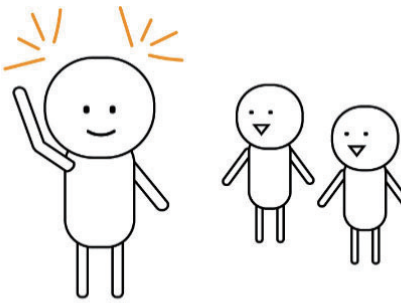
- 휴무 때의 취급은 어떻게 되는지?
- 급여는 보장되는지?
- 휴무 때는 어디에 연락하면 되는지?

모두 함께 확실히 공유해 둡시다.

| 가족이 감기에 걸렸을 때의 포인트



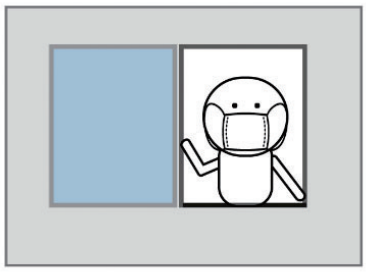
방을 분리한다



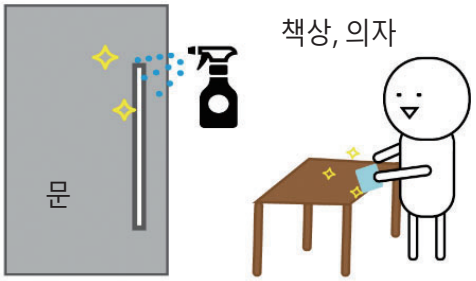
돌보는 사람은 한 사람으로 정해 둔다

마스크를 착용한다

손을 자주 씻는다

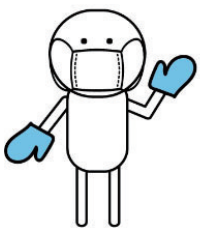


환기를 한다



책상, 의자

손이 닿는 공용 부분을 소독



마스크, 장갑을 착용하고

확실하게 건조시키자

자주 세탁

쓰레기는 확실하게 밀폐

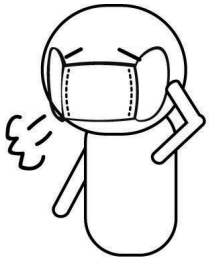
제 4 단계

등교, 출근에 관한 기준

| 감기에 걸렸다면 쉬자

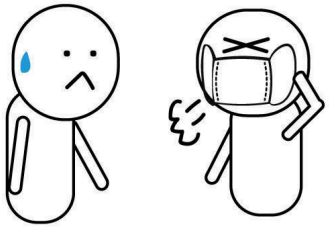
신종 코로나 바이러스에 감염되기 쉬운 시기는 증상이 나타나기 전후라고 합니다. 증상이 나타나기 2일 전부터 증상이 나타난 후 약 7~10일째까지 감염력이 있고, 그 이후 감염력이 매우 낮아집니다.
그렇게 때문에 **감기에 걸렸다면 즉시 자택에서 쉬는** 것이 가장 중요합니다.

①



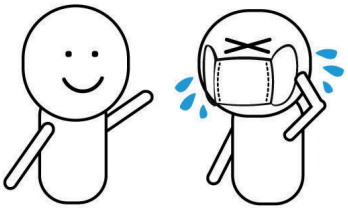
그렇다고 하더라도 쉴 수 있는 상황이 아니에요

②



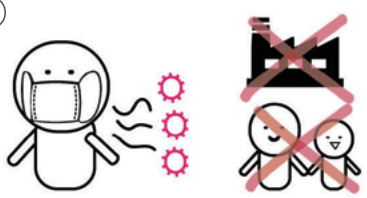
제가 쉬면 슬퍼할 사람, 난처한 사람이 있어요.

③



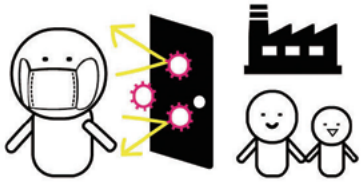
그렇게 소중한 사람이나 일이 있다는 것은 훌륭한 일입니다.

④



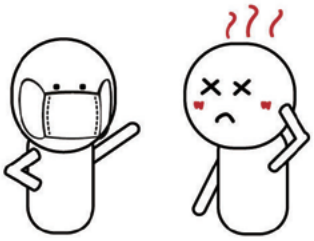
하지만, 여러분의 「감기」를 소중한 사람에게 옮기므로해서, 소중한 사람이나 일을 못 지키게 될지도 모릅니다

⑤



소중한 사람이나 일을 지키기 위해서라도 감기를 퍼뜨리지 않도록 합시다

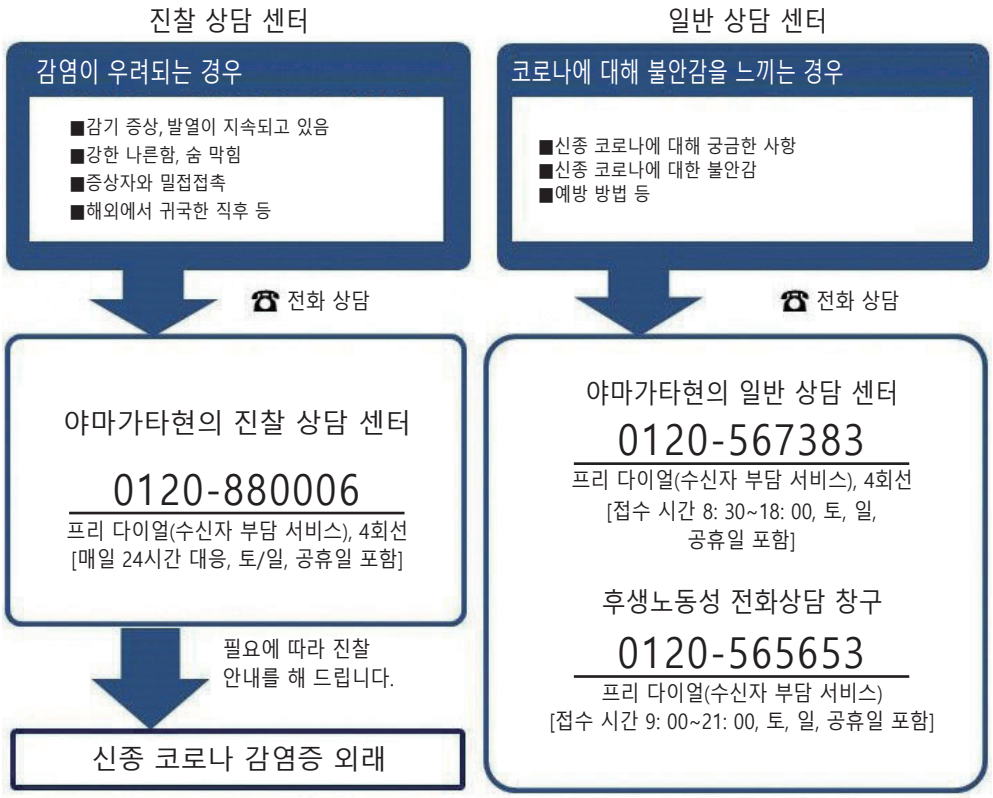
⑥



다시 건강을 회복했을때 누군가가 감기에 걸렸다면 [쉬어도 돼요]라고 말해주세요.

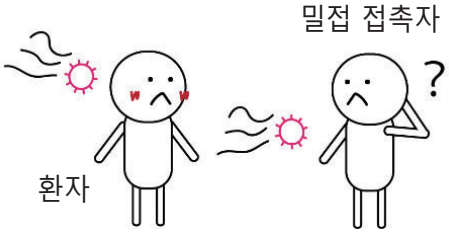
일이나 가사, 학교도 있을 것 입니다.
하지만, 감염이 확산된 배경에는 「가벼운 감기 정도라면 괜찮아」라는 우리의 안일한 생각과 행동이 있었습니다. 가벼운 감기라도 쉴 수 있는 환경, 분위기, 문화를 만들어 갑시다.

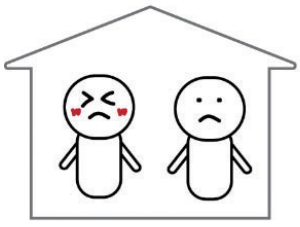
| 몸 상태나 불안한 부분에 대해 상담하고 싶을 때



| 밀접 접촉자도 쉬도록 하자

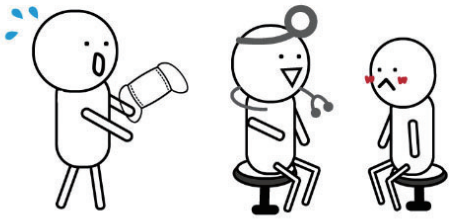
밀접 접촉자란 환자 가까이에 있었던 , 감염이 우려되는 사람입니다. 밀접 접촉자는 자택 대기가 필요합니다.

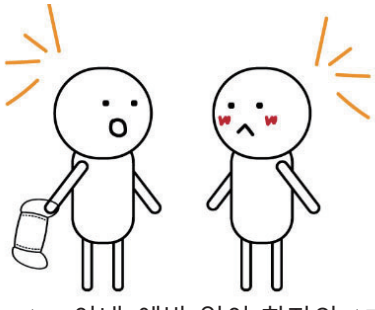



환자와 함께 생활하는 경우

환자와 장시간 함께 있었다

환자의 침, 대변 등의 체액에 직접 닿았다


제대로 예방하지 않고 환자를 진찰, 간호, 간병했다


1m 이내, 예방 없이 환자와 15분 이상 함께 있었다

| 사원의 가족이 밀접 접촉자가 되었다면 ?

질문

사원의 가족이 밀접 접촉자라고 판명되었습니다.사원은 무증상이지만 출근시켜도 괜찮을까요?

답

가족(함께 사는 사람)이 밀접 접촉자라고 판명된 것만으로 사원 본인을 자택 대기시킬 필요는 없습니다. 단, 해당 사원의 가정 내에서는 마스크 착용이나 손과 손가락 위생을 철저히 시키는 등 감염방지 대책이 필요합니다. 또한 사원은 자신의 몸 상태에 주의하면서 혹시 건강 상태가 나빠졌음을 자각했을 경우에는 출근을 삼가고 보건소에 연락하십시오.

※가족이 학교 통학을 하는 경우 등교 가능 여부에 대해 보건소에 확인 및 상담을 받으십시오. 이와 함께 그 결과에 대해 조속히 학교에 연락해 주십시오(현내에서 감염이 확산된 경우 자택대기 조치를 취할 수 있습니다).

| 음성 증명, 치유 증명에 관하여

「코로나가 아니라는 검사 결과를 받아 오라」는 말을 들었다
「검사를 받고 음성이라는 결과가 나오는 걸 보고 안심하고 싶다」
그 마음은 잘 압니다.
하지만, 신종 코로나 바이러스 의 PCR 검사는 음성이었다고 해서 신종 코로나 바이러스에 감염되지 않았다고는 단언할 수 없는 검사입니다.(양성의 경우는 거의 틀리지 않지만, 음성의 경우 30%는 아닐 가능성이 있음)
어느 병원, 진료소에서도 [신종 코로나 바이러스 감염증이 아니다]라고 보증할 수는 없습니다. 그 때문에 검사는 의사의 진단으로 감염이 의심스러웠을 때에 실시하는 방침을 취하고 있습니다.
현 시점에서는 도항에 필요한 검사 증명을 제외하고는 음성 증명, 치유 증명을 발행할 수 없으므로 직장에서 증명서를 요구하지 않도록 이해를 부탁드립니다.

참고자료)
신종 코로나 바이러스 감염증환자에 대한 적극적 역학조사 실시 요령:
국립감염증연구소　감염증역학센터　신종코로나 바이러스 정보
기업과 개인에게 요구되는 대책
일본도항의학회
산업보건위원회, 일본산업위생학회　해외근무건강관리연구회

제 5 단계

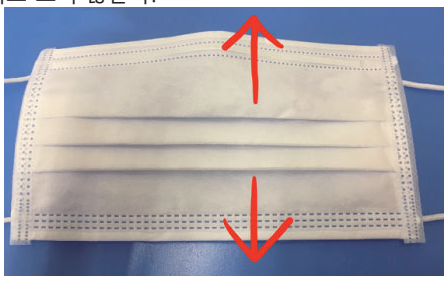
올바른 마스크 착용과 손 씻는 방법

| 마스크

마스크는 하루에 1장을 계속 쓰고 있어도 되지만, 수분 공급과 휴식을 잊지 말고 열사병에 주의하고, 무더울 때에는 사람들과 거리를 두고 마스크를 벗으십시오.
마스크를 써야 될 상황은, 환기가 나쁜 실내에 있거나 사람과의 거리가 확보되지 않는 곳에 있는 경우입니다.
덧붙여, 만 2세 미만 아이는 호흡 곤란과 열사병의 위험이 있으므로 마스크를 착용하지 말 것을 권고하고 있습니다.

| 마스크를 쓰기 전에 주름 부분을 펼친다

이대로 쓰지 않는다!



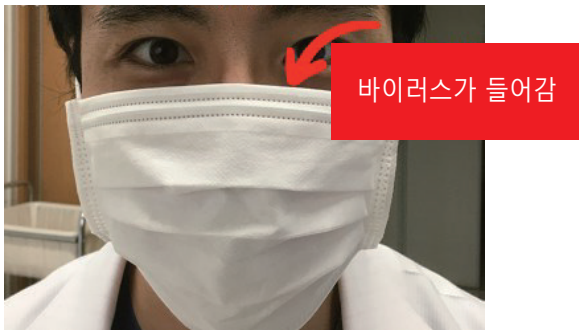
확실히 펼쳐서 코~턱까지 덮는다

▼올바른 마스크 착용 법

※ 마스크의 안팎은 상품에 따라 다릅니다. 포장에 기재된 설명을 확인해 주십시오.

| 코에 밀착시킨다

코에 밀착시키지 않으면

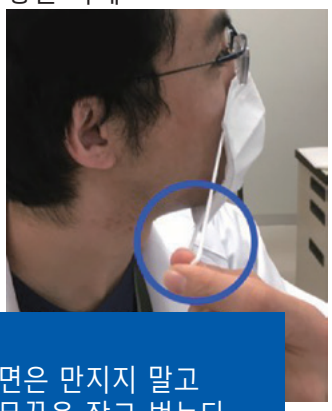


코에 밀착시키면

비말이 들어가는 것은「틈새」입니다. 틈새가 없도록
마스크를 착용해 주십시오.

| 좋은 사례와 잘못된 사례

좋은 사례



표면은 만지지 말고
고무끈을 잡고 벗는다

잘못된 사례

마스크 표면은 만지지 않는다

NG! ×코가 밖으로 나와 있다
×턱까지 마스크를 내린다
×주머니에 넣는다

| 마스크에 관한 의문점

Q : 휴식과 식사 때에 어떻게 하면 되나요?
A : 비닐봉지에 넣어 봉해 뒀다가 업무 때에 다시 이용합시다.
마스크 안쪽으로 바이러스가 들어가지 않도록 뒤집어서 접는다.

Q : 천 마스크는 괜찮은가요?
A : 자신의 비말을 튀지 않게 하는 효과가 있습니다.
코에서 턱까지 덮이도록 착용해 주십시오.
세제로 세탁해 재활용해 주십시오.

▼올바른 손 씻기

| 손 씻기

자주 손 씻는 것이 가장 효과적입니다. 손이 거칠어지지 않도록 핸드크림도 사용합시다.

올바른 손 씻는 법

손 씻기 전에

- 손톱은 짧게 자릅시다
- 시계나 반지는 벗읍시다

씻은 후에는 청결한 타월이나 종이 타월로 닦읍시다.
(타월은 공용으로 사용하지 말고, 자주 교환하고, 종이 타월은 폐기한다 .)

그 외에도 코로나에 관해 알고 싶은 분에게

| 신종 코로나 바이러스을 극복하기 위한 설명서

| 코로나 바이러스란 무엇인가요? (초등학생을 위한 설명)

| 신종 코로나 바이러스의 3가지 모습을 알아봅시다!
~ 악순환을 끊기 위해 ~

| 감염자와 접촉 가능성을 알 수 있다!
신종 코로나 바이러스 접촉 확인 앱

Google Play

App Store

양성자가 검사 결과를 등록함에 따라
과거 14일 이내에 1m 안에 15분 이상
접촉이 있었던 사람에게 접촉 이력이
통지됩니다.
개인정보를 직접 사용하는 것이 아니므로
안심하고 이용할 수 있습니다.

※무료 앱입니다.

상담처

| 신종 코로나 바이러스에 감염됐는지 걱정될 때 (매일 24시간 대응)

진찰 상담 센터 0120-88-0006

| 신종 코로나 바이러스에 대해 불안할 때 (매일 8:30-18:00)

일반 상담 센터 0120-56-7383

| 마음의 건강에 관하여 (평일 8:30-17:15)

야마가타현 내 전역	야마가타현 정신보건복지센터	023-631-7060
야마가타시	야마가타시 보건소	023-616-7275
무라야마 지역	무라야마 보건소	023-627-1184 (야마가타시는 제외)
모가미 지역	모가미 보건소	0233-29-1266
오키타마 지역	오키타마 보건소	0238-22-3015
쇼나이 지역	쇼나이 보건소	0235-66-4931

| 그 밖의 상담 (평일 8:30-17:15)

야마가타현청	건강복지기획과 약무・감염증대책실	023-630-2315
야마가타시	야마가타시 보건소	023-616-7274
무라야마 지역	무라야마 보건소	023-627-1100 (야마가타시는 제외)
모가미 지역	모가미 보건소	0233-29-1268
오키타마 지역	오키타마 보건소	023-822-3002
쇼나이 지역	쇼나이 보건소	0235-66-4920

※청각 장애가 있는 분은 FAX로 건강복지기획과에 상담해 주십시오.
FAX : 023-625-4294(평일 8:30-17:15)

새로운 생활양식

야마가타현

행동지침

(1)감염 방지 대책의 기본

감염 방지를 위한 기본 3원칙 : ①신체적 거리 확보 ②마스크 착용 ③손 씻기

□사람과 사람 사이에 2m(최저1m)간격 두기
□대화할 때는 되도록 마주 보지 않기
□외출 시나 야외에서 대화할 때 사람과 사람 사이에 충분한 간격을 두기 어려우면 증상이 없어도 마스크 착용하기 (단, 여름에는 열사병에도 충분히 주의하기)
□귀가 즉시 손을 씻고 세수하기
사람이 많이 모이는 곳에 다녀온 후에는 가능한 한 빨리 샤워하고 옷 갈아입기
□손은 물과 비누를 사용해 30초 이상 꼼꼼히 씻기(손 소독제 사용도 가능)
※ 고령자나 기저질환자 등 중증 위험이 큰 사람과 만날 때는 더욱 철저히 컨디션 관리하기

이동과 관련된 감염대책

□감염이 유행하는 지역으로부터의 이동, 감염이 유행하는 지역으로의 이동은 피하기
□증상이 나타날 때를 대비해서 누구와 어디에서 만났는지 메모하고 접촉확인 앱 활용하기
□지역 감염상황에 주목하기

(2)일상생활을 위한 기본적 생활양식

□수시로 손을 씻고 소독하기 □신체적 거리 확보 □「3밀」 피하기(밀집, 밀접, 밀폐)
□기침 매너 지키기 □환기 자주 하기(에어컨을 사용해 실내온도는 28℃ 이하로 유지하기)
□개인의 건강 상태에 따른 운동, 식사, 금연 등 적절한 생활습관을 이해하고 실행하기
□매일 아침 체온측정·건강 체크 하기
발열 또는 감기 증상이 있을 경우는무리하지 말고 자택에서 요양하기

(3)일상생활을 위한 상황별 생활양식

쇼핑

□통신판매 이용하기
□혼자 하거나 소수 인원으로 한가한 시간에 하기
□전자결제를 이용하기
□계획을 세워서 신속하게 끝내기
□견본 등의 전시품을 되도록 만지지 않기
□계산대에 줄을 설 때는 앞뒤로 거리 두기

대중교통 이용

□대화는 자제하기
□붐비는 시간은 피하기
□도보나 자전거 이용 병행하기

오락, 스포츠 등

□공원은 사람이 없는 시간에 가기
□운동이나 요가는 충분한 거리를 두거나 집에서 동영상을 활용하기
□조깅은 소수 인원으로 하기
□마주칠 때 거리를 두는 매너 지키기
□예약제를 이용해서 거리 두기
□좁은 공간에 장시간 있지 않기
□노래, 응원은 충분한 거리를 두거나 온라인으로 하기

식사

□포장이나 배달을 활용하기
□야외에서 즐기기
□음식은 각자 주문하고 나눠먹지 않기
□마주보지 않고 나란히 않기
□요리에 집중하고 대화는 삼가기
□술잔이나 컵을 돌려 마시지 않기

이벤트 참가

□접촉확인 앱 활용하기
□발열 또는 감기 증상이 있으면 참가하지 말기

(4)새로운 스타일의 업무방식

□텔레워크와 로테이션 근무하기 □사무실 안에서도 거리 두기 □회의는 온라인으로 하기
□시차출근으로 거리 두기 □대면 회의 시에는 환기와 마스크 착용하기

◆**사업자는** 관련 기관이 책정한 업종별 **「감염 확대 예방 가이드라인」을 기초로 한 감염방지대책을 철저히** 지켜주시기 바랍니다.

English 中文（简体字） 中文（繁體字） 한국・조선어 Português Tagalog Tiếng Việt やさしいにほんご

<참고>

신종 코로나 바이러스 대책

자신의 주변을 청결히 합시다.

비누나 손씻는 비누로 깨끗이 손을 씻어 주십시오.

손을 깨끗하게 씻으면 바이러스를 충분히 제거할 수 있습니다. 손 세척 후 알코올 소독액을 사용할 필요는 없습니다.

손 씻기		잔존 바이러스
손을 씻지 않은 경우		약 100만 개
비누나 손 씻는 비누로 10초 비벼 씻은 후 흐르는 물에 15초 헹군다	1회	약 0.01% (수백 개)
	2회 (되풀이한다)	약 0.0001% (몇 개정도)

모리 코지 외: 감염증학 잡지, 80:496-500, 2006부터 작성

식기, 손잡이, 문고리 등 생활 주변에 있는 것의 소독에는 알코올보다도 뜨거운 물이나 염소계 표백제 및 일부 세제가 효과적입니다.

뜨거운 물

식기나 젓가락 등은80℃의 뜨거운 물에 10분간 담가두면 소독이 됩니다.

화상에 주의합시다

염소계 표백제
(하이포아염소산 나트륨)

농도 0.05%로 묽게 한 후 닦으면 소독이 됩니다.

하이타, 블리치 등
뒷면에 만드는 법이 표시되어 있습니다.

세제

효과가 있는 계면활성제가 들어간「가정용 세제」를 써서 소독할 수도 있습니다.

- 눈이나 피부에 영향을 주므로 취급 시에는 충분한 주의가 필요합니다.
- 반드시 제품의 주의사항을 확인해 주십시오.
- 금속은 부식될 수 있습니다.

NITE 웹사이트에 제품 리스트가 공개되어 있습니다.

NITE 세제 리스트 검색 이곳을 클릭

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

経済産業省

消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan

<참고>

0.05% 이상의 하이포아염산 나트륨액 만드는 법

【사용 시의 주의사항】
- 환기를 해 주십시오.
- 가사용 장갑을 착용해 주십시오.
- 다른 약품과 같이 섞지 말아 주십시오.
- 상품 포장이나 홈페이지의 설명을 확인해 주십시오.

아래는 하이포아염소산 나트륨을 주성분으로 하는 제품의 사례입니다.
상품에 따라 농도가 다릅니다. 아래를 참고하여 묽게 하십시오.

제조사 (일본어 50음순)	상품명	만드는 법 사례
가오	하이타 키친 하이타	물 1L에 본 상품 25mL(상품 부속 뚜껑으로 1번) 하이포아염산 나트륨은 일반적으로 천천히 분해되면서 농도가 저하되어 갑니다. 구입한 날로부터 3개월 이내의 경우에는 물 1L에 본 상품 10ml(상품에 부속된 뚜껑으로 1/2)가 기준입니다.
카네요 비누	카네요 블리치 카네요 키친 블리치	물 1L에 본 상품 10ml(상품에 부속된 뚜껑으로 1/2)
미쓰에이	블리치 키친 블리치	물 1L에 본 상품 10ml(상품에 부속된 뚜껑으로 1/2)

[PB 브랜드]

브랜드명 (일본어 50음순)	상품명	만드는 법 사례
이온그룹 (TOPVALU)	부엌용 표백제	물 1L에 본 상품 10ml(상품에 부속된 뚜껑으로 1/2)
세이유/써니/리빙 (기혼노키)	부엌용 표백제	물 1L에 본 상품 12ml(상품에 부속된 뚜껑으로 1/2)
세븐&아이 홀딩스 (세븐 프리미엄 라이프 스타일)	세븐 블리치	물 1L에 본 상품 10ml(상품에 부속된 뚜껑으로 1/2)

※상기 외에도 하이포아염산 나트륨을
성분으로 하는 상품이 많이 있습니다.
표에 없을 경우, 상품 포장이나 홈페이지의
설명에 따라 사용해 주십시오.

세제의 사용법은 이곳▶▶▶
이곳을 클릭해 주십시오

야마가타현