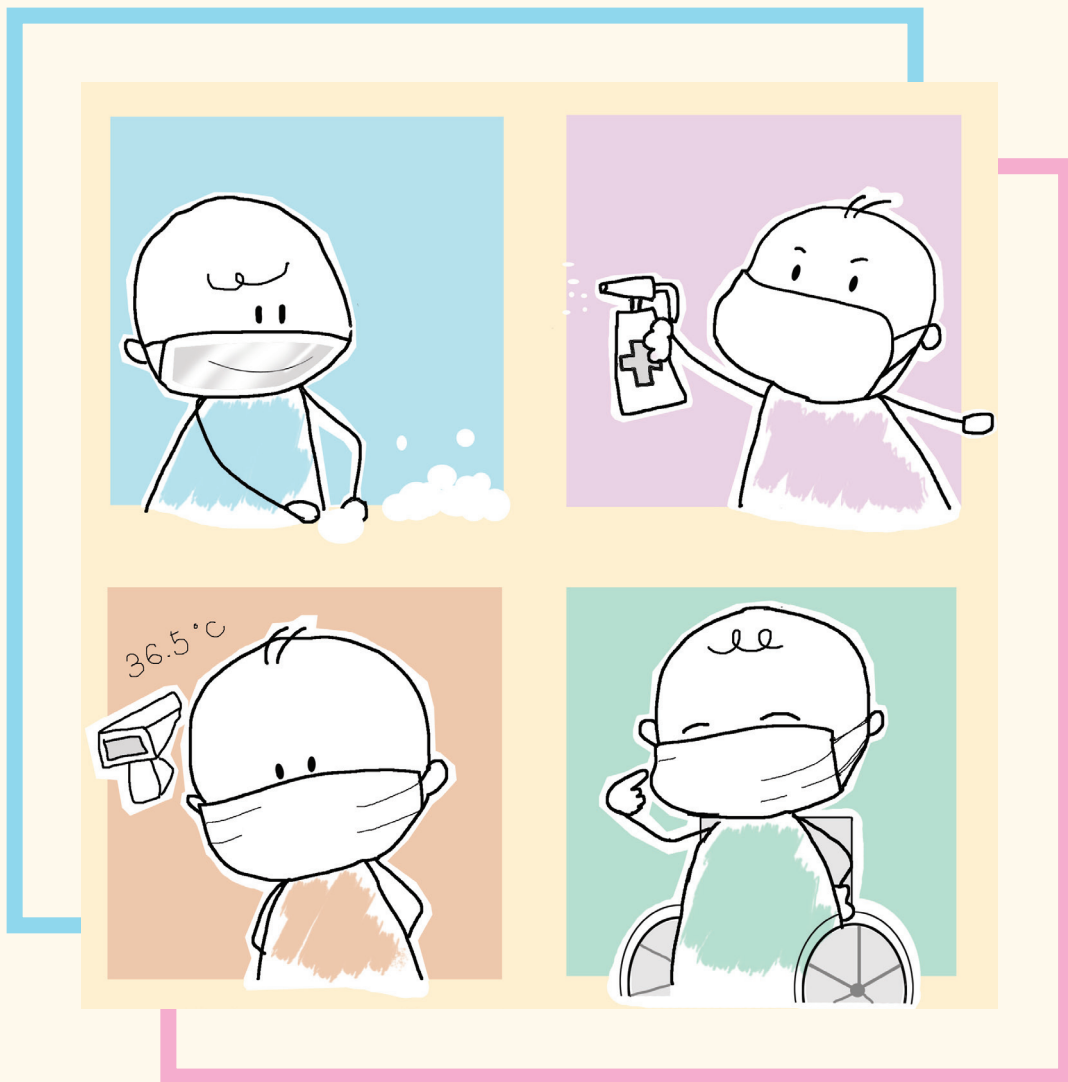


슬기로운 주간보호생활

- 주간보호시설 이용자를 위한 코로나19 안내서 -





슬기로운

- 주간보호시설이용자를

I 외출준비

- 04 코로나19란?
- 08 밖에 나가기 전에 꼭 확인할 일은?
- 10 코로나19에 걸리면 어떻게 아픈가요?



II 주간보호 가는 길

- 12 코로나19를 예방하는 재채기 예절
- 14 마스크 쓰는 법과 종류
- 16 열재기와 방명록 작성하기
- 18 QR 코드란?

III 주간보호 생활

- 20 왜 실내에서도 마스크를 써야하나요?
- 22 코로나19 속 새로운 인사법
- 24 우리를 지키는 손씻기
- 26 건강한 식사를 위한 예절
- 28 내 물건들은 내가 정리할 수 있어요.



주간보호생활

위한 코로나19 안내서 -



집으로 가는 길 IV

- 슬기롭게 대중교통 이용하기 30
- 너와 나를 지키는 사회적 거리두기 32
- 지역보건소 가는 길 I 34

가정 생활 V



- 집에 돌아와 할 일 36
- 마스크 사용 후엔 어떻게 하나요? 38
- 스트레스가 점점 커져요 40
- 자가격리?? 42

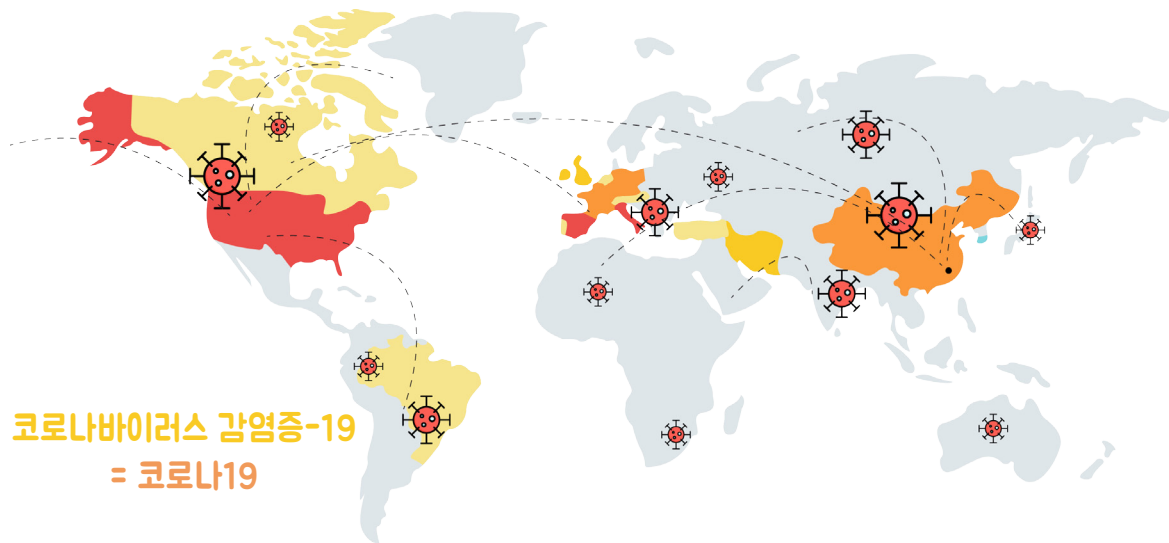


부록

- 한눈에 보는 슬기로운 주간보호 생활 부록-1
- 예방 수칙 칭찬 스티커 부록-2
- 코로나 대비카드 부록-3
- 코로나19 자가진단 카드 부록-4
- 슬기로운 주간보호생활 활동지 부록-5



코로나바이러스 감염증-19란?

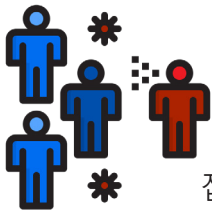


2019년 중국 우한에서 처음 발생한 후 중국과 전세계로 퍼진 새로운 유형의 코로나 바이러스에 의한 호흡기 질환입니다. 코로나19는 감염자가 바이러스를 다른 사람에게 옮기면서 퍼지는 병입니다. 우리나라는 ‘코로나바이러스감염증-19’라고 부르며, 이것을 줄인 말이 코로나19입니다.

코로나19 관련용어 알기!

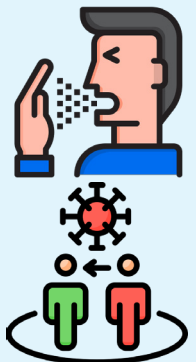
아는 만큼 조심 하고 예방할 수 있어요.

같이 알아보시다 ~



접촉자 - 확진자와 직접 만났거나 확진자가 방문했던 장소에 같은 시간대에 방문한 사람을 말합니다.

비말감염
입, 코에서 나오는 침이나 콧물과 더불어 퍼지는 병균이 옮는 것을 말합니다.

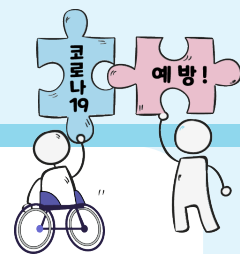


비말이란 튀어오르거나 날아 흩어지는 물방울을 말해요.

잠복기
감염되었지만 열이나 기침 등 증상이 나타나지 않은 기간으로, 코로나19는 잠복기가 길게는 14일까지라고 합니다.



잠복기에도 코로나19 감염자가 바이러스를 다른 사람에게 옮길 수 있어요!



유증상자 - 접촉자 중 열, 기침 등으로 아프거나 의사가 코로나19로 의심된다고 한 사람입니다.

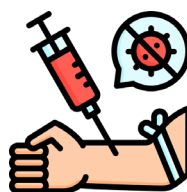
유증상자는 코로나19 검사를 받아야해요



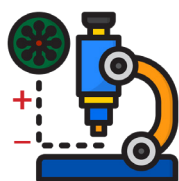
선별진료소 - 감염이될 수 있는 코로나19에 걸린 것으로 의심되는 사람에 따라 진료를 받을 수 있는 곳입니다.



자가진단 - 스스로 몸에 열이 나는지, 아픈 곳은 없는지 상태를 판단하는 일입니다.



백신 - 전염병에 대한 면역을 키우기 위해 인공적으로 쓰는 항원입니다.

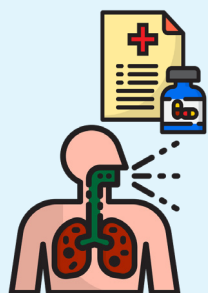


양성 / 음성 - 검사를 하여 병에 걸린 사람을 '양성', 병에 걸리지 않은 사람은 '음성'이라고 합니다.



확진자 - 코로나19에 감염된 사람을 말합니다.

*증상이 없어 아프기 전에는
병에 걸린 것을 모를 수도 있어요.
이것을 무증상이라고 해요!*



기저질환 - '지병'이라고도 하는데, 당뇨, 고혈압, 천식 등 오래도록 낫지 않고 가지고 있는 병을 말합니다.

*기저질환이 있는 사람은 코로나19에
걸리면 더 위험할 수 있어요.*



자가격리 - 접촉자나 확진자가 다른 사람들에게 병을 옮기지 않도록 집이나 시설에서 혼자 지내는 것을 말합니다.



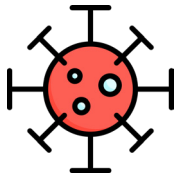
방역 - 소독약 등을 뿌려 남아있는 바이러스를 없애고 깨끗이 소독하는 일을 말합니다.

*확진자가 방문한 곳은
다른 사람이 감염되지 않도록
방역을 합니다*



코로나 예방 퀴즈~ 방역벨을 울려라~!

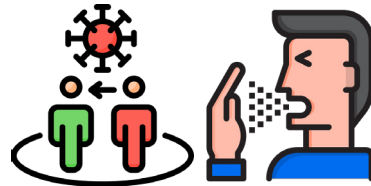
1. 2019년 중국 우한에서 처음 생긴 신종 바이러스의 이름은 무엇인가요?



			19	바	이	러	스
--	--	--	----	---	---	---	---

2. 입이나 코에서 나와 흩어지는 물방울로 병균이 옮는 것을 무엇이라고 하나요?

--	--	--	--



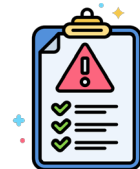
3. 소독약 등을 뿌려 바이러스를 없애고 깨끗이 소독하는 일을 말해요.



--	--

4. 스스로 열이 나는지, 몸이 아픈 곳은 없는지 확인하고 살피는 일을 말합니다.

--	--	--	--

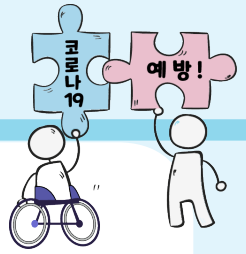


자가진단

비말감염

코로나

방역



가로 힌트

1. 코로나19에 감염된 사람
2. 스스로 아픈 곳이 없는지 상태를 판단하는 일
3. 접촉자 중 열, 기침 등 아프거나 의사가 코로나19로 의심된다 하는 사람
4. 검사를 하여 병에 걸린 사람을 말할 때 코로나19 + ○○
5. 감염이 되었지만 아픈 증상이 나타나지 않는 기간

	1		3			4
1				3		
			4			
2						
				5		5
2						

세로 힌트

1. 코로나19에 걸린 건으로 의심되는 사람이 따로 진료를 받을 수 있는 곳
2. 코로나19 확진자와 만났거나 같은 시간, 같은 장소에 있던 사람
3. 검사를 하여 병에 걸리지 않은 사람을 말할 때 코로나19 - ○○
4. 접촉자나 확진자가 병을 옮기지 않도록 집, 시설에서 혼자 지내는 것
5. 감기나 독감 등에 걸렸을 때 재채기처럼 하는 것

밖에 나가기 전에 꼭 확인할 일은?

깨끗이 씻고, 옷을 단정하게 차려입고 외출 준비가 끝났나요?
집을 나서기 전 꼭 확인해봅니다.

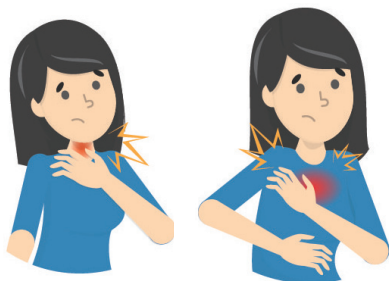
1. 몸에 열이 있나요?



2. 기침을 하나요?



3. 목이 붓거나 숨쉬기 어려워요?



아픈 곳이 있으면, 밖에 나가지 말고 집에서 쉬어요.



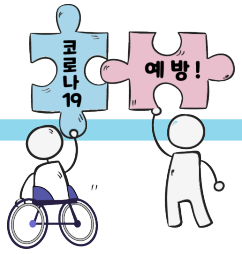
4. 마스크는 착용했나요?



5. 먹어야 할 약이 있다면 잘 챙겨야해요.



집을 나가기 전 아픈 곳은 없는지 잘 살피고, 나갈 때는 반드시 마스크를 착용하고 나갑니다.

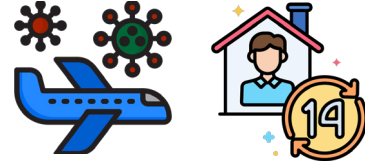


외출할 일이 있나요? 먼저 자가진단표를 채워보세요.

1. 가족 중에 최근(14일 이내) 해외여행을 다녀온 일이 있나요?

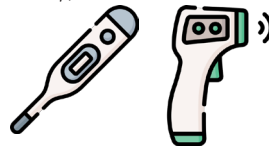
☐ 예

☐ 아니요



2. 당신의 몸에 열이 있나요?(해당사항 선택)

☐ 37.5°C 보다 낮아요

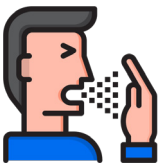


☐ 37.5°C 보다 높아요

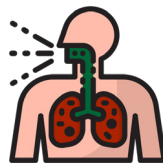


3. 당신에게 코로나19가 의심되는 증상이 있나요?(해당사항 모두 선택)

단, 기저질환 등으로 코로나19와 관계없이 평소에 다음 증상이 계속되는 경우는 제외



☐ 기침



☐ 호흡곤란



☐ 근육통



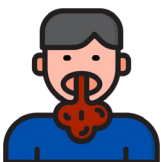
☐ 오한



☐ 두통



☐ 인후통



☐ 기타 아픈 곳

4. 동거가족 중 현재 자가격리 중인 가족이 있나요?

☐ 예

☐ 아니요



○가 하나라도 있으면 밖에 나가지 말고 집에서 쉬어야 합니다!!

코로나19에 걸리면 어떻게 아픈가요?

목이 아프거나 가래가 나옵니다.



몸에 열이 납니다.



가슴이 답답하고 숨을 쉬기가 어렵습니다.



코가 막히거나 콧물이 납니다.



감기처럼 잦은 기침을 합니다.



구토나 설사 증세가 있습니다.

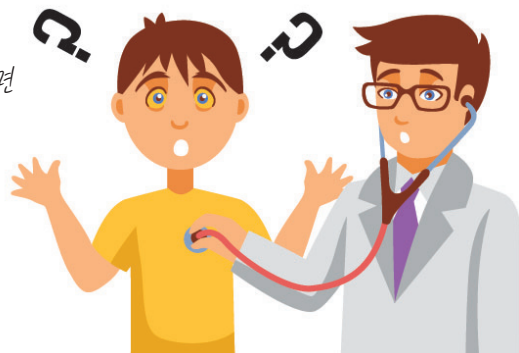


몸살처럼 머리가 아프거나 팔다리가 쑤시고 아픕니다.

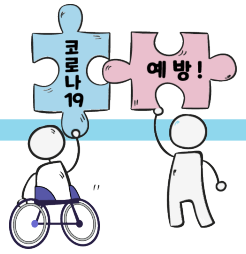


코로나19에 걸린 후에 아픈 곳이 없는 경우도 있습니다.
(무증상 감염자)

아프지 않아도
주변에 확진자가 있다면
나도 감염이 되었는지
확인해야 합니다.

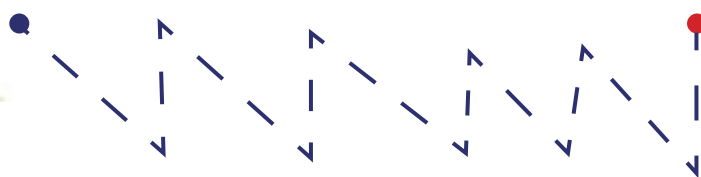
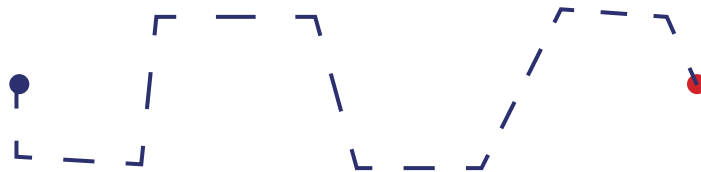
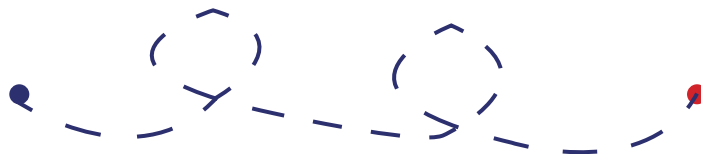
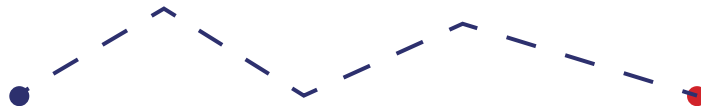


아픈 곳이 있으면 반드시 주변 사람에게 알리고 정확한 검진을 받아야 합니다.



이럴 땐 집에 머물러야 해!

열이 나고 기침을 하며 몸이 아파요. 이럴 땐 집에서 쉬어야 해요. 점선을 따라 집으로 돌아가는 길을 그려주세요.



코로나19를 예방하는 재채기 예절

기침이나 재채기가 나올 때는
손수건이나 휴지로 입과 코를 가리고 합니다.



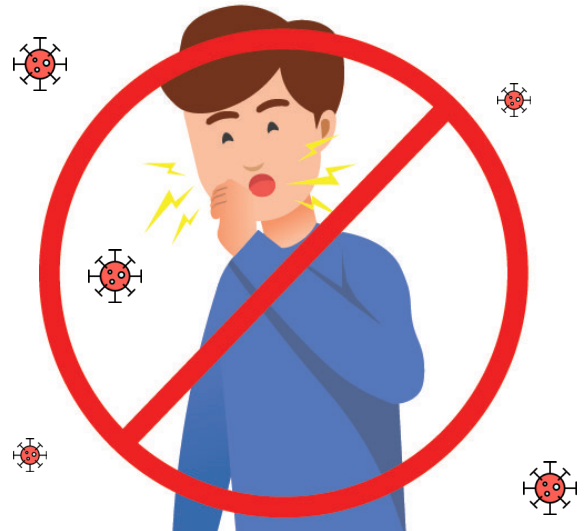
손수건이 없을 경우엔
옷소매로 입과 코를 가리고 합니다.



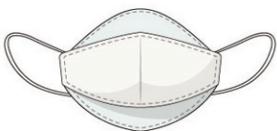
기침이나 재채기 한 후엔
비누로 손을 깨끗이 씻거나 소독제로 닦습니다.



재채기 중 가리지 않고 하면 침과 같은 비밀에 있는
병원균이 다른 사람에게 옮길 수 있습니다.



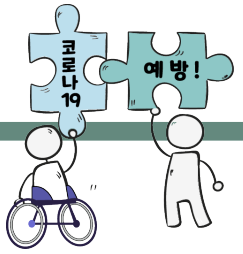
기침, 목아픔 등 호흡기 증상이 있거나 기저질환이 있나요? 공공시설 이용할 경우 KF80이상 마스크를 사용하는 것이 좋습니다!



방역보건용 마스크는 병원이나
먼지 등이 호흡기 내에 들어오
지 못하게 차단하는 성능이
있는 마스크입니다.

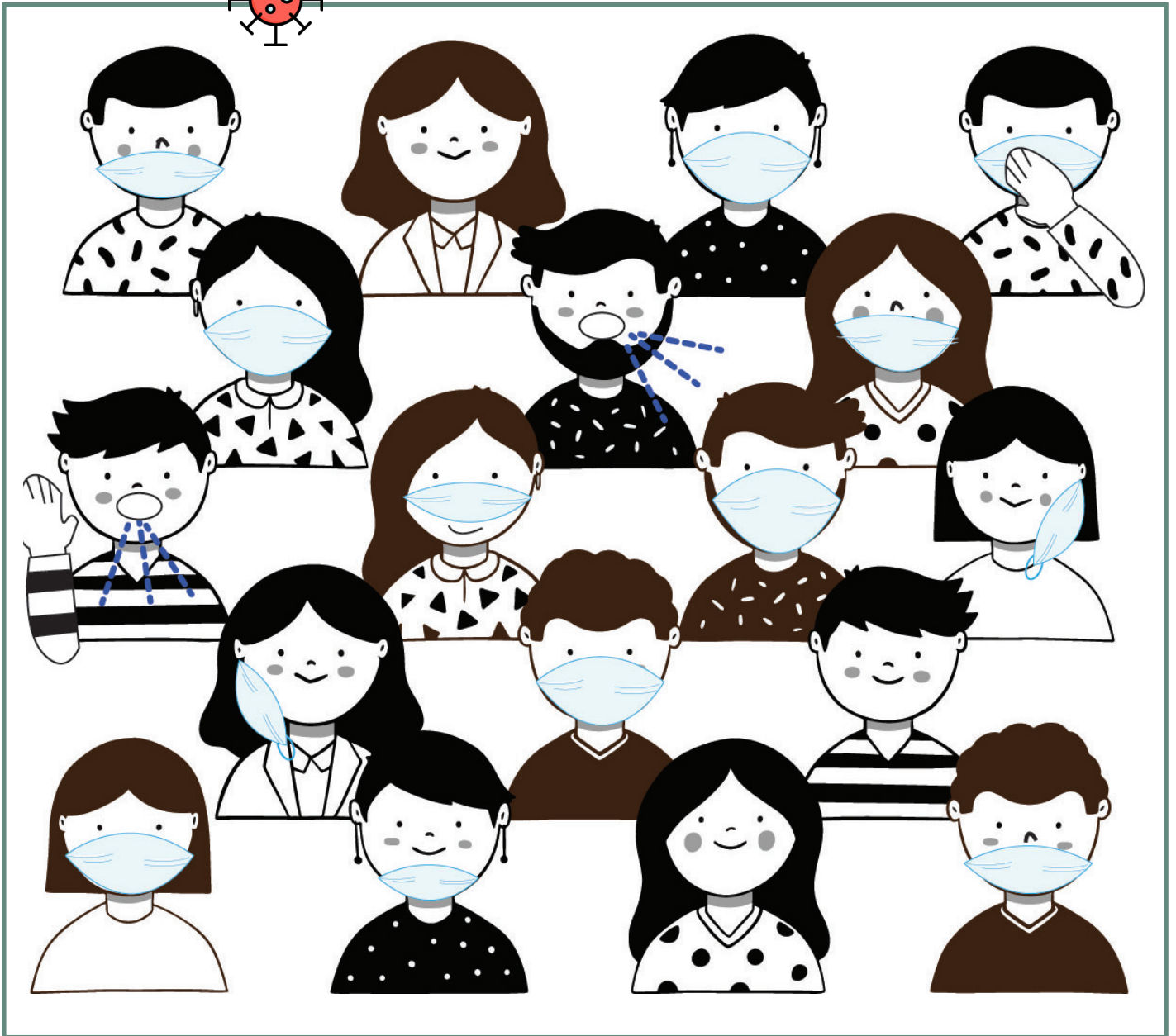
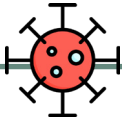


덴탈, 수술용 마스크는 주로
병원에서 일하는 분들이
사용하는 혈액, 체액 등
비밀 차단용 마스크입니다.

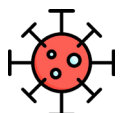


주간보호 가는 길에 많은 사람들을 만나요.

다음 사람들 중에 바르게 마스크를 쓰고, 바르게 재채기하는 사람
5명을 찾아 ○표 해주세요.

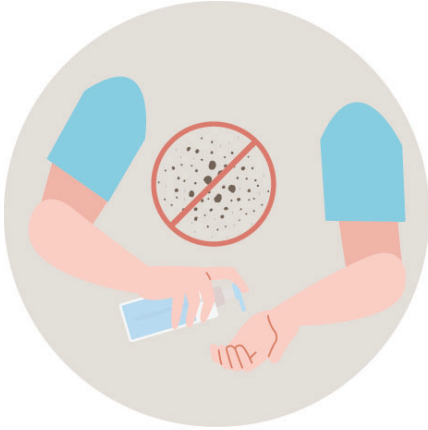


입, 코에서 나오는 침이나 콧물과 퍼지는 병원균으로부터
우리 몸을 지키려면 반드시 마스크를 쓰고 밖에 나가야합니다.
마스크를 쓰는 것이 나와 다른 사람의 건강을 지키는 방법입니다.



마스크 쓰는법과 종류

1. 사용하기 전에
먼저 손을 깨끗이 씻습니다.



2. 마스크는 코와 입을
모두 가리도록 합니다.



3. 마스크 고리를
양쪽 귀에 걸어 씁니다.



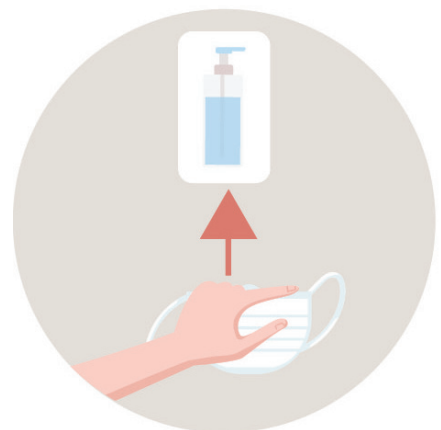
4. 얼굴과 마스크 사이에
빈틈이 없는지 확인합니다.



5. 마스크를 쓰고 나간 후
마스크 겉면은 만지지 않습니다.

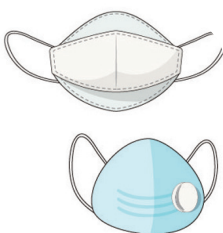


6. 마스크를 만진 후에는
바로 손을 씻거나 소독합니다.

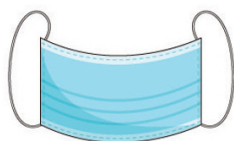


마스크는 종류가 많아요. 상황에 맞추어 사용하면 됩니다~!!

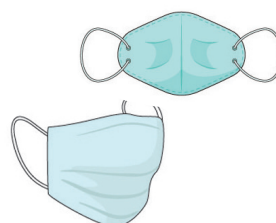
방역보건용 마스크



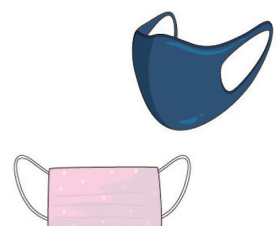
덴탈, 수술용 마스크

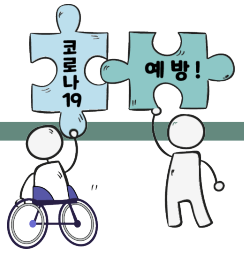


비말차단용 마스크



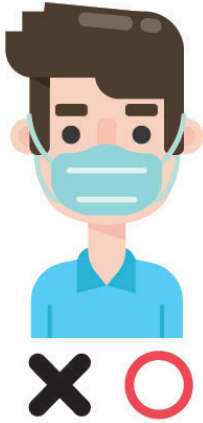
면, 직물 마스크



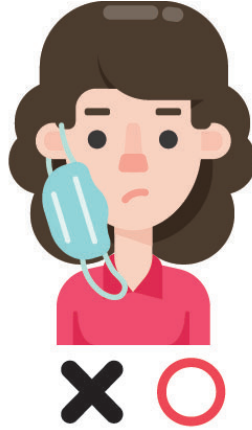


턱스크 NO! 코스크 NO!

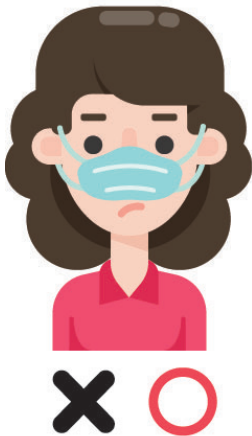
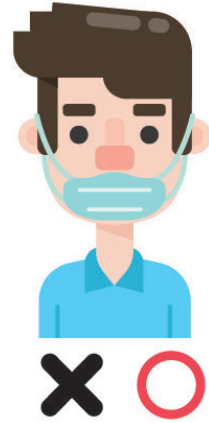
마스크를 바르게 쓴 사람은 ○표, 잘못 쓴 사람은 X표 해보세요.



코스크 NO!NO!

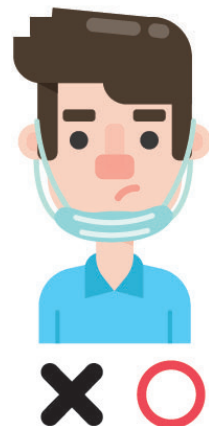


턱스크 NO!NO!



밖에 나갈 땐 마스크 꼭 써요!

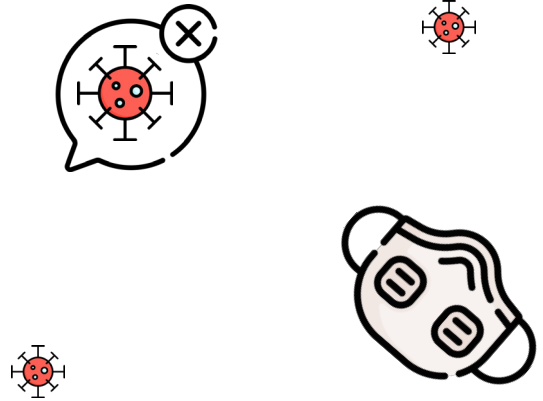
NO!NO 귀걸이!



열재기와 출입명부 작성하기

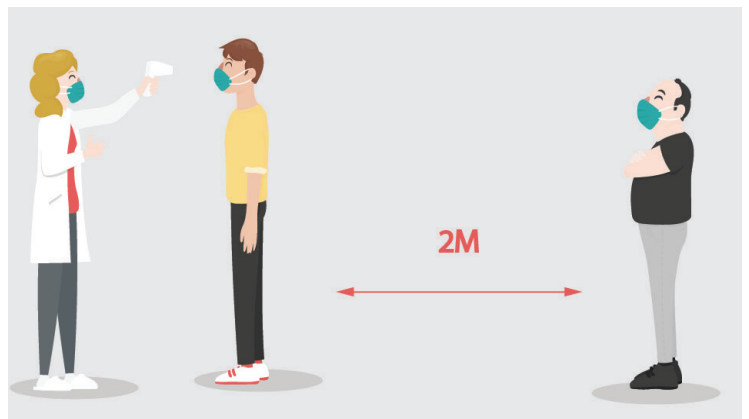
주간보호와 같이 공공시설을 이용할 때는 항상 열을 재고 출입명부에 이름을 기록합니다.

1. 열이 있는지 체온계로 열을 잹니다.



QR코드나
방명록을 적어 놓아야
확진자가 생겼을 때
연락받을 수 있어요~~
방명록 적기는
나를 위한 일입니다!!

2. 서로 1m(세 걸음)이상 떨어져 나의 순서를 기다립니다.



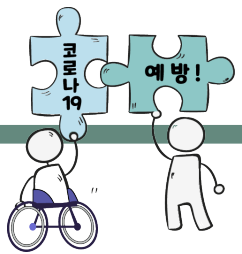
3. 출입 명부에 이름을 적거나, QR코드를 찍습니다.



방명록이란??

어떤 장소나 행사에 누가 왔다 갔는지 알 수 있도록 기록해 놓은 것을 말해요. 출입명부도 같아요. 식당이나 카페, 영화관 등을 이용할 때도 방명록을 적고 이용해야 합니다.





직접 출입명부를 적어보세요~^^



카페와 식당을 이용하는 고객은 방명록을 적어주세요!!



성명 : _____



주소 : _____



연락처 : _____



보호자 : _____

아픈곳이 있나요?

☒ 예

☐ 아니요

정보제공 동의하나요?

☒ 예

☐ 아니요

QR코드란?



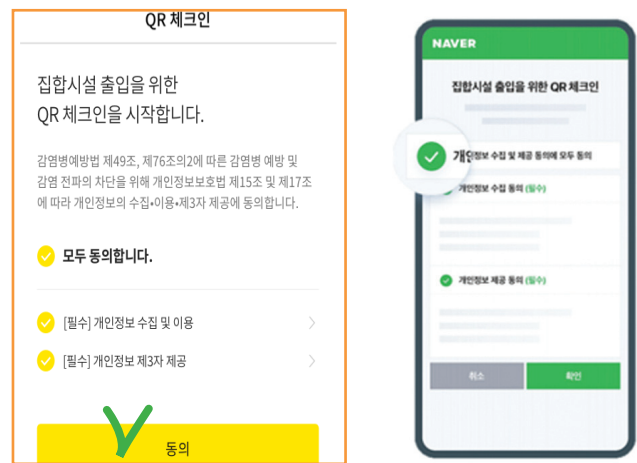
QR코드는 여러가지 정보를 담고 있는 검정, 흰색의 격자무늬 그림으로, 물건을 살 때 전자표를 찍어 가격 등 정보를 알수 있게 해주는 바코드와 같은 것입니다.

나의 QR코드 만들기

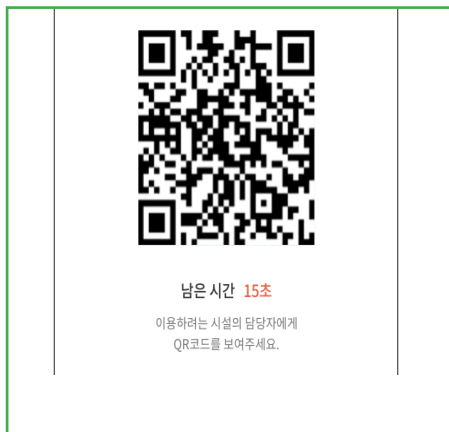
1. 카카오톡, 네이버 앱을 열고 QR코드 메뉴를 클릭합니다.



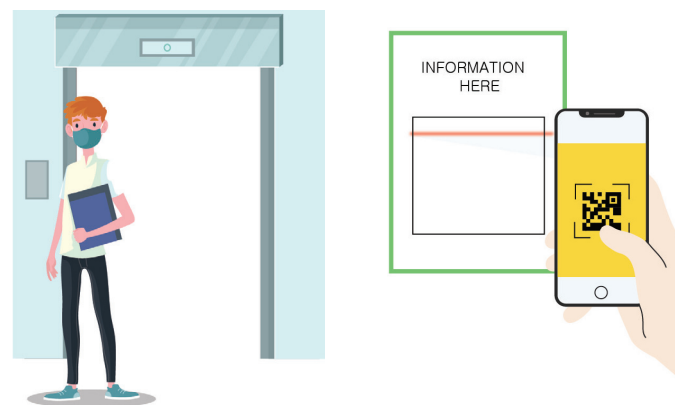
2. 개인정보 제공 수집 내용을 읽고 확인란에 동의 합니다.



3. 확인이 되면 QR코드가 만들어져 보입니다.

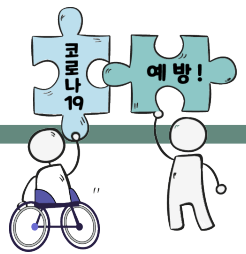


4. 센터나 시설 관리자에게 QR코드를 인식할 수 있도록 보여줍니다.



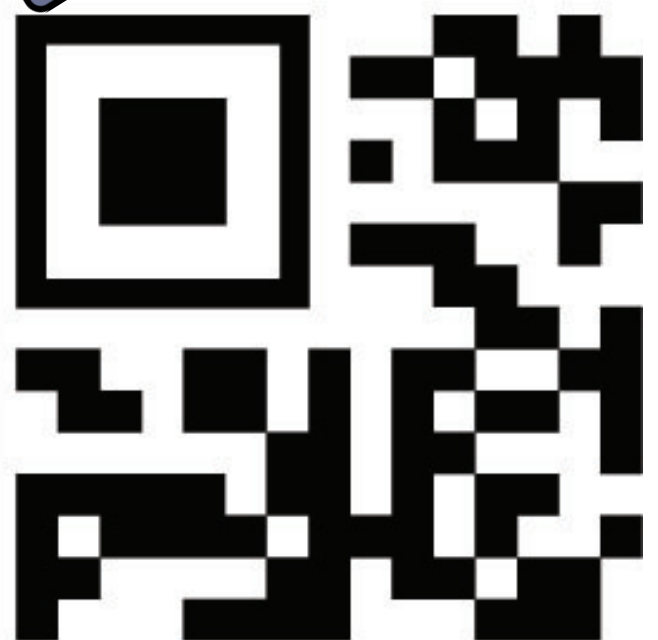
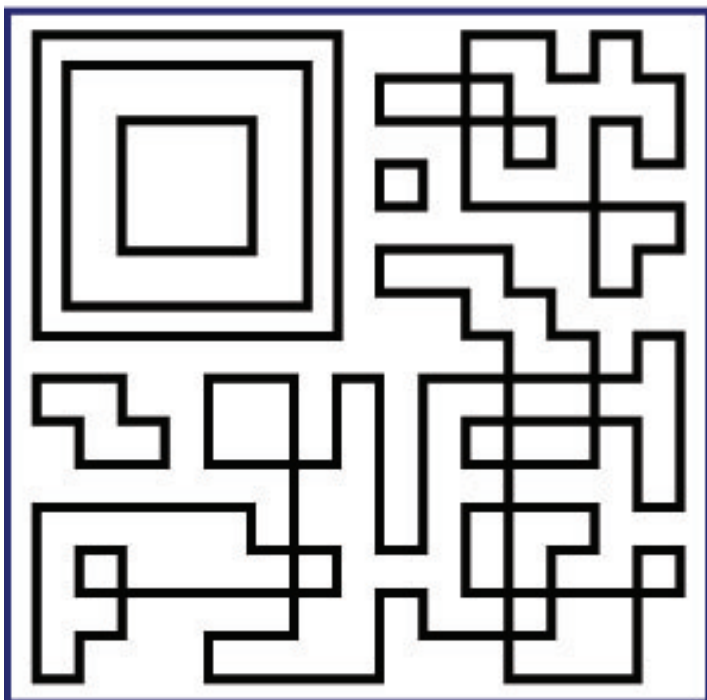
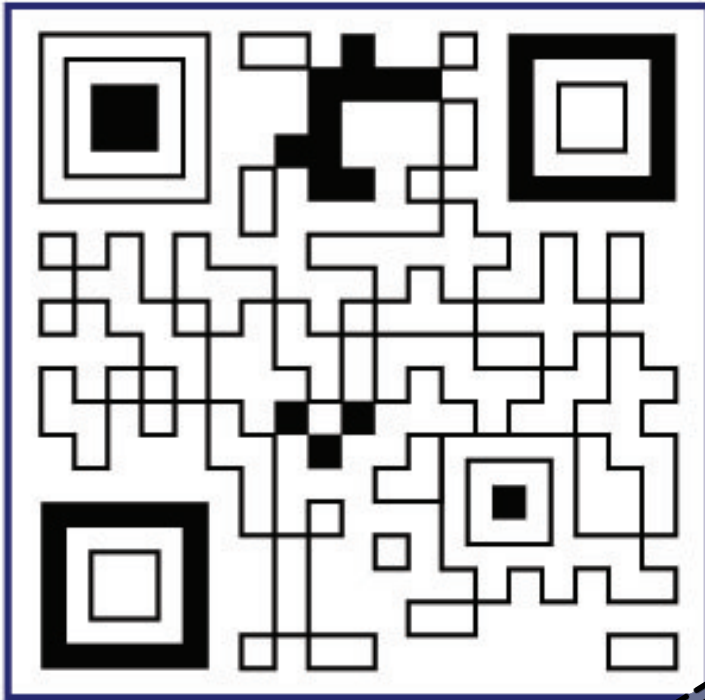
핸드폰 앱을 사용하여 만든 암호화된 QR코드는 회용이니 필요할 때마다 인증받아 사용합니다.

방명록 적거나 QR코드를 찍기 중 하나만 하면 됩니다.



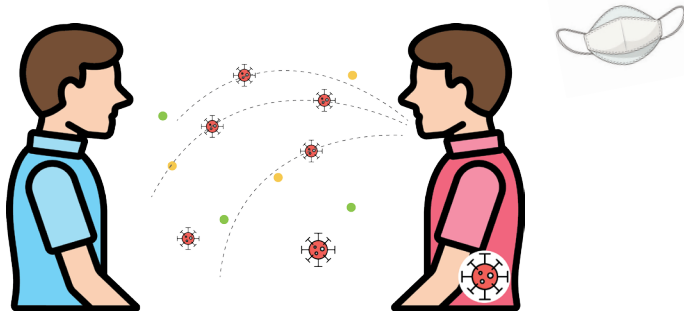
나의 QR코드를 만들어봐요.

오른쪽 그림을 보고 따라서 빈칸의 모양을 색칠합니다.



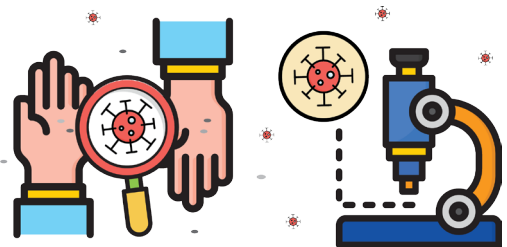
왜 실내에서도 꼭 마스크를 써야 하나요?

코로나19는 감염된 사람의 몸에 있던 바이러스가
다른 사람에게 들어가면 병이 옮습니다.

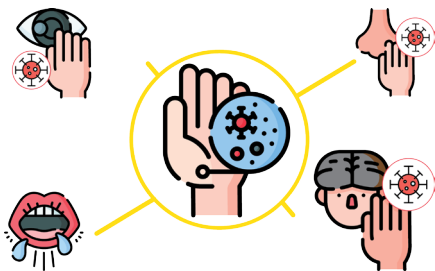


마스크를 써야 바이러스로부터
우리 몸을 지킬 수 있어요

코로나19바이러스는 아주 작아서
눈에 보이지 않습니다.



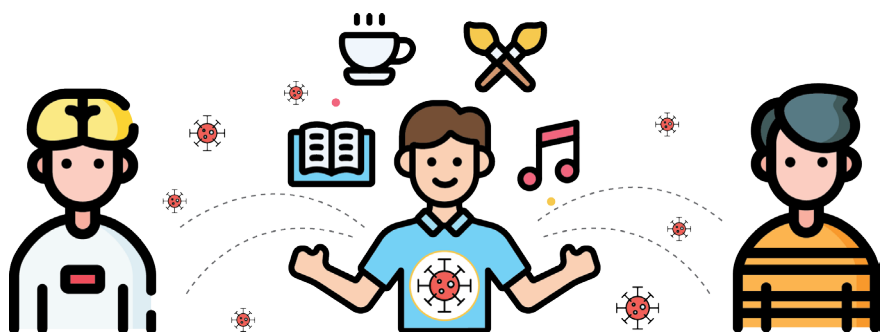
침, 콧물 등에 있던 바이러스가
눈, 코, 입을 통해 몸에 들어갑니다.



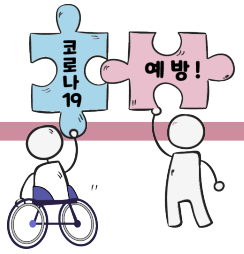
손을 자주 씻어야 해요!



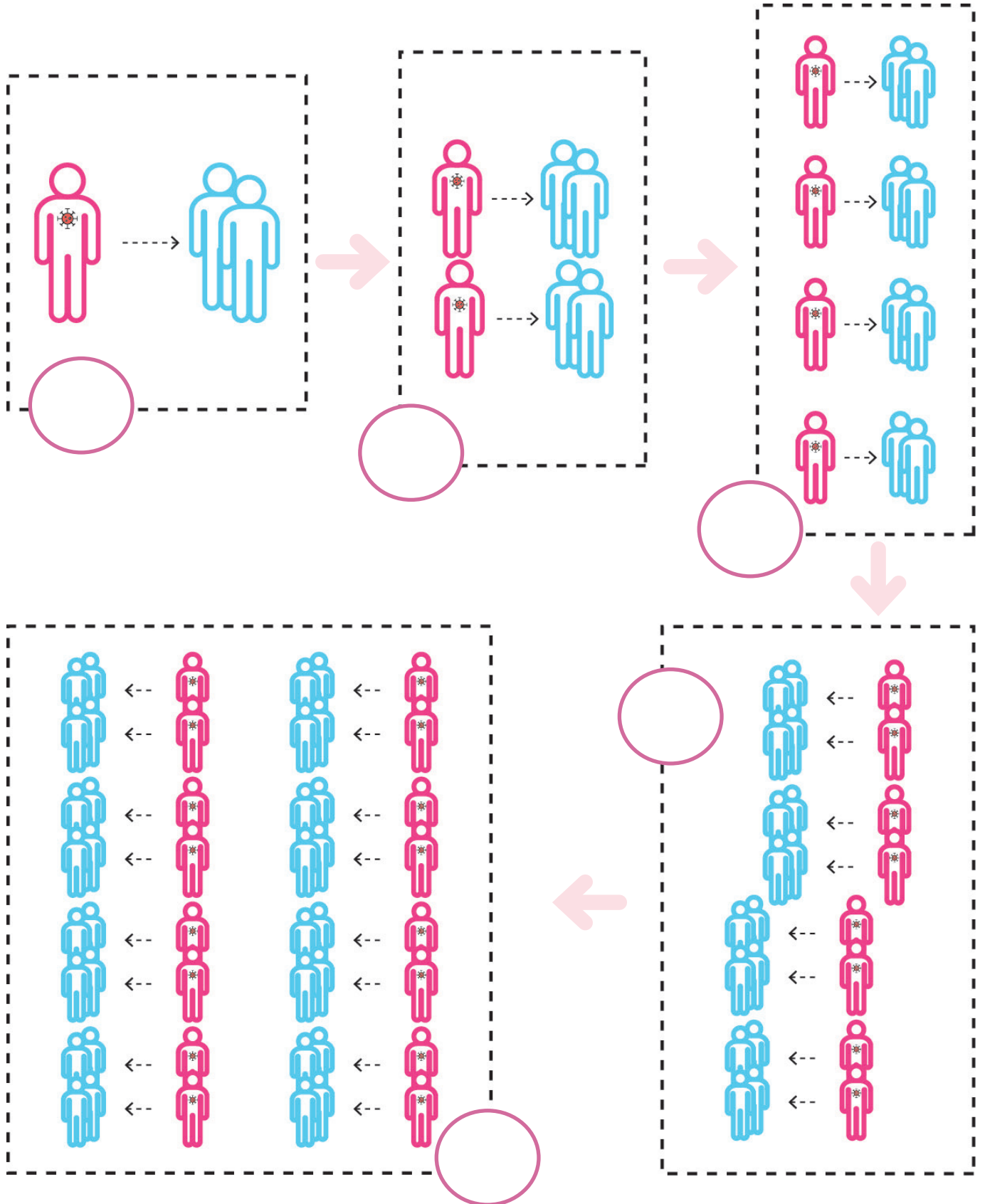
여러 사람이 모인 곳에서 사람들과
대화를 할 때, 밥을 먹을 때 등
우리 입을 통해 바이러스가
몸에 들어 갈 수 있습니다.



코로나19 바이러스에 감염되지 않으려면 여러 사람들이 모여있는 실내에서도 마스크 꼭 착용해야 합니다.



우리가 마스크를 잘 쓰지 않으면 어떻게 될까요? 코로나바이러스에 전염된 빨간색 사람이 늘어나고 있어요. 각 순서마다 빨간색 사람의 수를 세어보세요.



코로나19 속 새로운 인사법

주간보호 사람들과 만나니 반갑습니다. 오늘 하루도 함께 즐겁게 보내려고 합니다.
반가워 안아 주고, 손잡고 인사하고 싶지만 모두를 위해 거리두기를 지켜주어야 합니다.

악수 대신 팔꿈치로 툭툭!

안아 주기 대신 손하트를 보내줘요.

하이파이브 대신 손을 흔들어요.



인사를 나눌 때는 웃는 얼굴로~~

새로운 인사법으로 마음을 전해요!

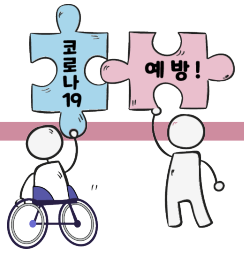


안녕하세요~!

반갑습니다.

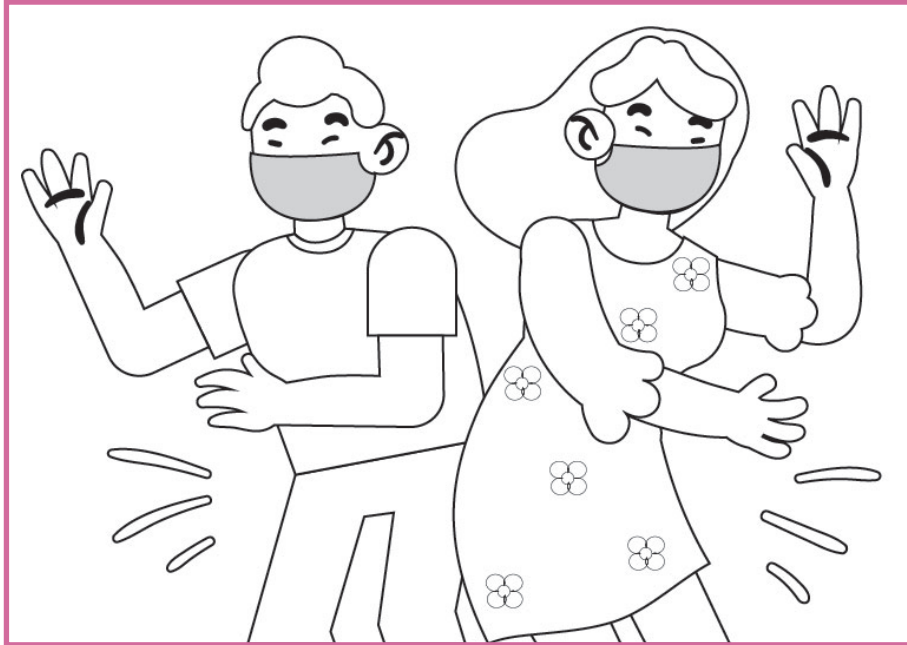
좋은 하루입니다~.

다른 사람들을 위해서 손을 잡지 않아도 마음을 전할 수 있는 새로운 인사법을 생각해봐요~!!



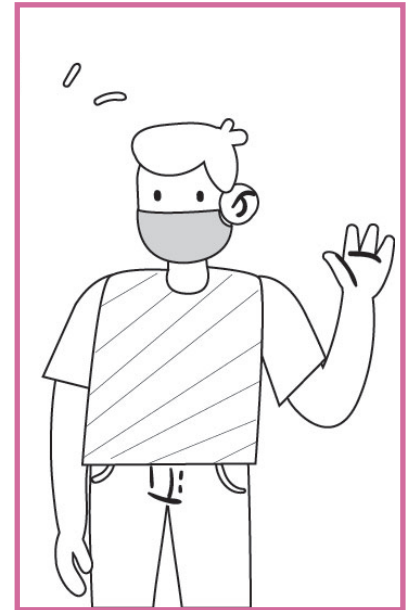
사람들과 만나 반갑게 인사합니다.

서로 손을 닿지 않고도 멋있고 재미있게 인사하는 사람들을 예쁘게 색칠해주세요



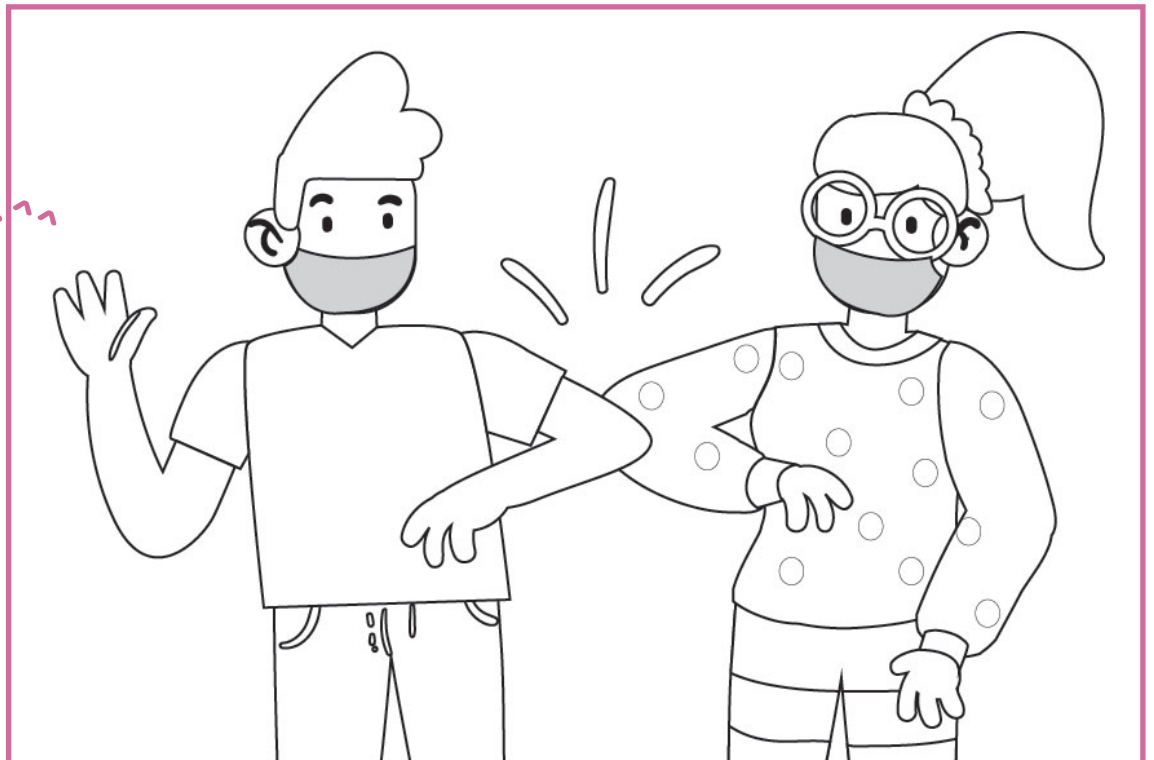
Hello~

안녕하세요!



안~녕!

반가워요~~



우리 몸을 지키는 습관, 손씻기

우리의 손에는 눈에 보이지 않지만 많은 먼지와 세균들이 묻어있습니다.
이것들이 코와 입을 통해 우리 몸에 들어가지 않도록 하기 위해선 손을 자주 씻어야 합니다

30초 이상 깨끗이~!!

1
손에 물과 비누를
충분히 묻힙니다.



2
거품이 잘 나도록
두 손바닥을 마주 대고
문지릅니다.



3
오른쪽 손가락을 세워
왼쪽 손바닥 대고 문질러
손톱 사이를 닦습니다.



4
왼쪽 손가락을 세워
오른쪽 손바닥 대고 문질러
손톱 사이를 닦습니다.



5
손등을 손바닥에
마주 대고 문지릅니다.
양손등 모두 닦습니다.



6
손가락 사이사이드
깨끗이 닦습니다.

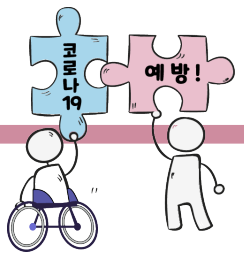


7
양쪽 엄지 손가락도
깨끗이 문지릅니다.

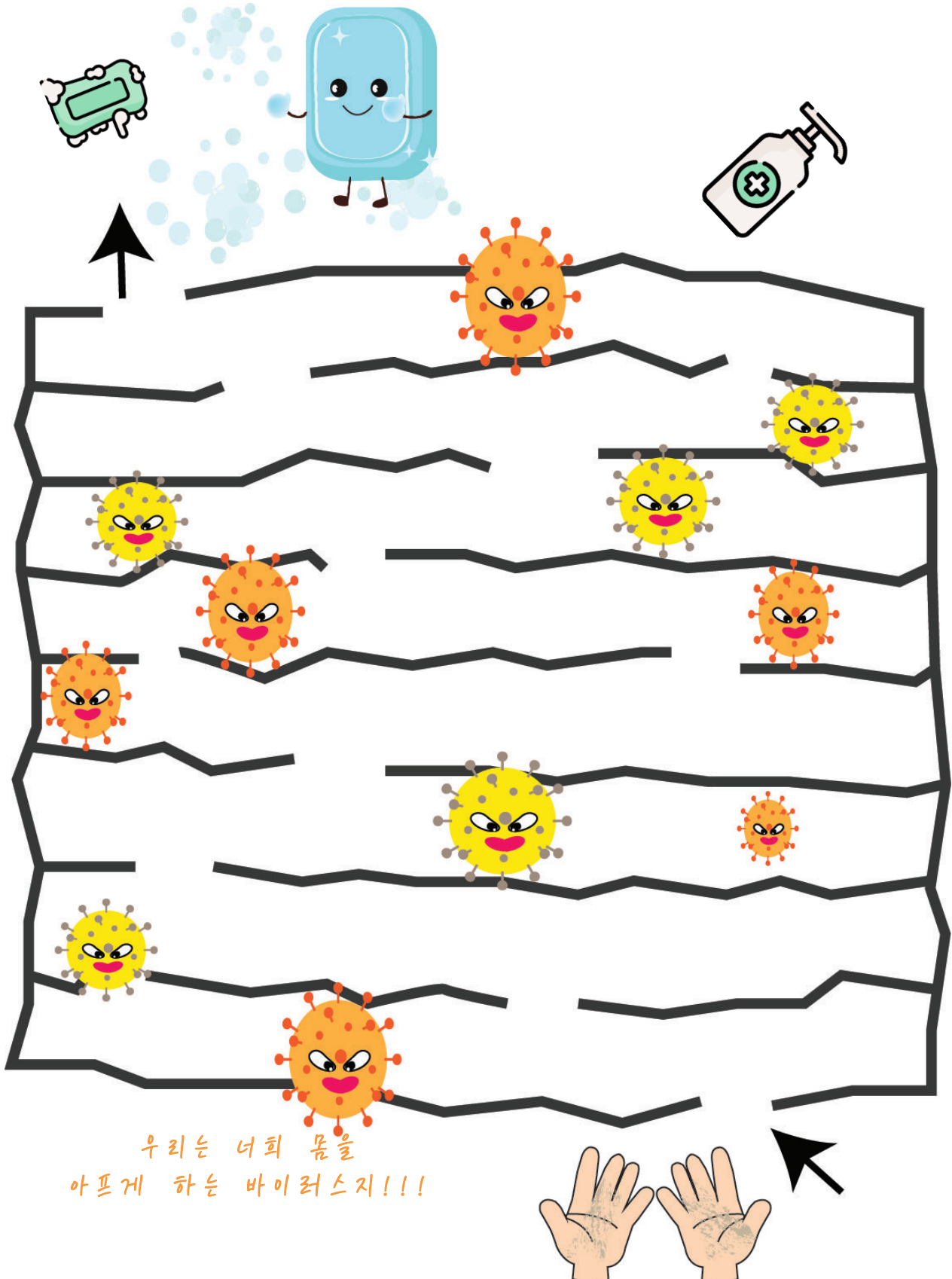


8
흐르는 물에 충분히
헹구어 씻습니다.





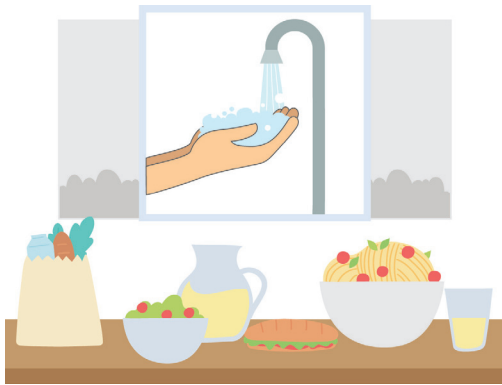
손이 더러워졌어요. 손을 씻기 위해 비누가 필요합니다. 비누를 찾아가요~!



우리는 너희 몸을
아프게 하는 바이러스지!!!

건강한 식사를 위한 예절

1. 식사 전 손을 깨끗이 씻습니다.



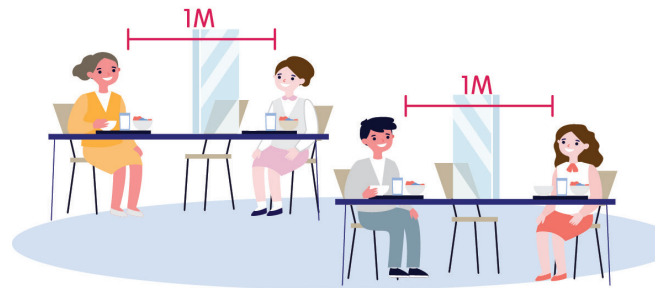
2. 줄을 설 때는 앞, 뒤 사람과 1m 이상 간격을 유지합니다.



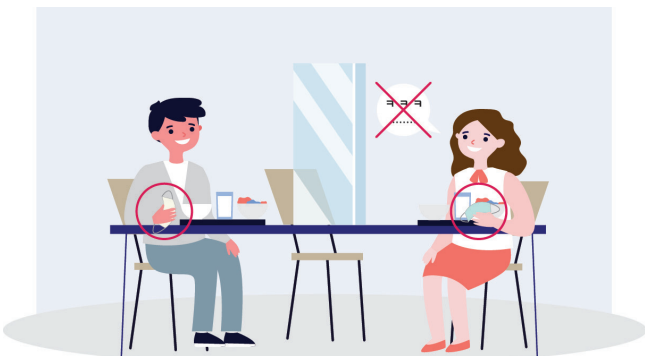
3. 배식을 기다리는 동안에는 마스크를 착용하고 대화를 나누지 않습니다.



4. 자리에 앉아 식사할 때도 간격을 두고 앉아 식사합니다.

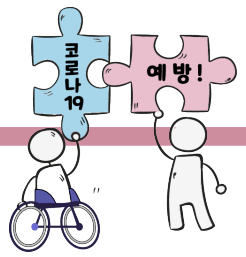


5. 마스크는 자리에 앉은 후 식사 직전에 벗습니다. 식사 동안에는 대화하지 않습니다.



6. 자기 그릇에 담긴 음식만 먹고 나눠먹지 않습니다.





지그재그 앉아서 식사해요.

한 칸씩 띄어 앉아서 식사해야 합니다. 빈칸에 사람들을 지그재그로 앉히고 빈자리는 다른 사람이 앉지 않도록 금지표시를 붙여주세요.



내 물건들은 내가 정리합니다.

건강한 생활을 위해선 내 주변부터 깨끗하게 청소해야 합니다. 다음에도 건강하게 사용하도록 오늘 내가 주간보호에서 사용한 물건들을 깨끗하게 닦고 정리합니다.

1. 내가 사용한 물건들은 제자리에 정리합니다.



2. 다른 사람 물건과 섞이지 않도록 이름을 확인합니다.



3. 책상을 깨끗하게 닦습니다.



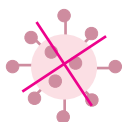
4. 쓰레기를 분리하여 버립니다.



5. 시설 바닥이나 창문도 깨끗하게 청소하고 환기시킵니다.



6. 공용 화장실은 깨끗하게 사용해야 합니다.

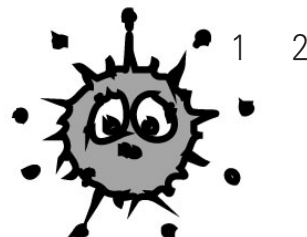
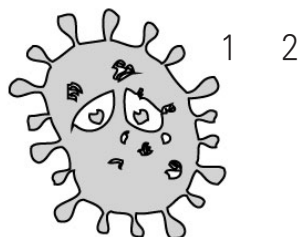
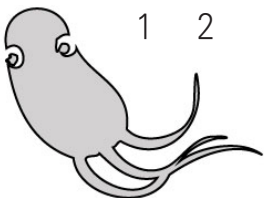


깨끗하게 청소해서 내가 숨어있을 곳이 없어졌어 ㅠ.ㅠ



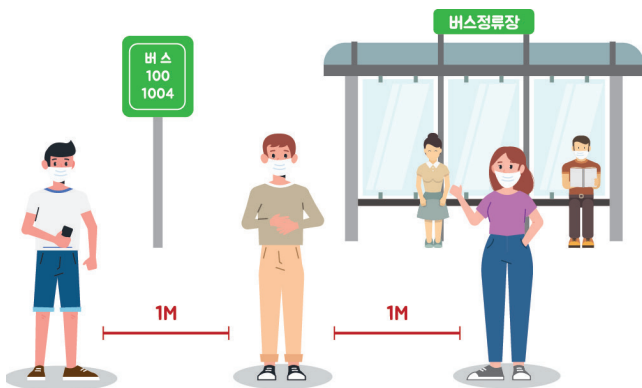


숨은 그림 찾기 주간보호실에 바이러스가 숨어 있어요. 바이러스를 찾아서 X표 하세요.

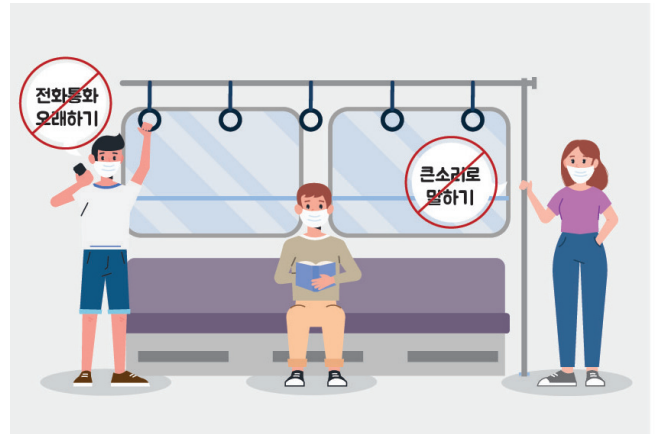


슬기롭게 대중교통 이용하기

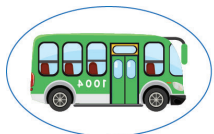
1. 버스나 지하철을 기다릴 때는
앞사람과 거리를 두고 기다립니다.



2. 대중교통 이용시 침이 될 수 있는 큰소리로
전화통화나 대화를 하지 않습니다.



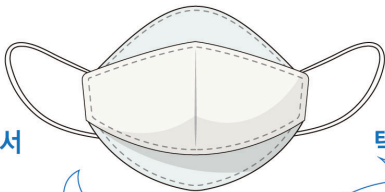
3. 버스, 지하철, 택시 등 대중교통 안에서
마스크를 반드시 써야합니다.



버스, 셔틀버스 안에서



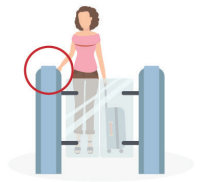
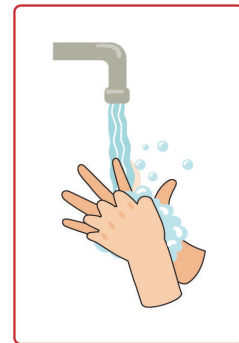
지하철, 기차 안에서

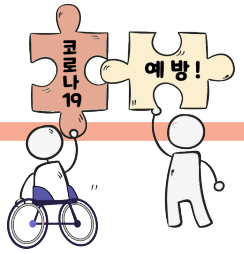


비행기 안에서



택시 안에서

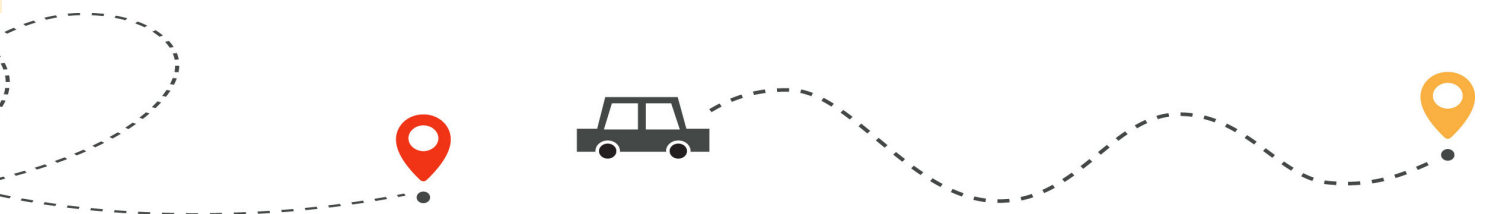




어떻게 집으로 안전하게 돌아가지?
코로나 감염될 수 있는 곳은 지나갈 수 없어요.
마스크 쓰기, 손씻기 예방 수칙 지키며 집으로 돌아가요!



자동차를 타고 나가려고 해요. 점선 길을 따라 자동차길을 그려주세요.



너와 나를 지키는 사회적 거리두기

사회적 거리두기란 코로나19 감염을 낮추기 위해 상대방에게 비말이 퍼지지 않는 안전한 거리를 지키기 위한 방법입니다. 자기의 순서를 기다리며 줄을 설 때에는 1m이상 거리를 두고 서야합니다.

식당이나 카페를 이용할 때



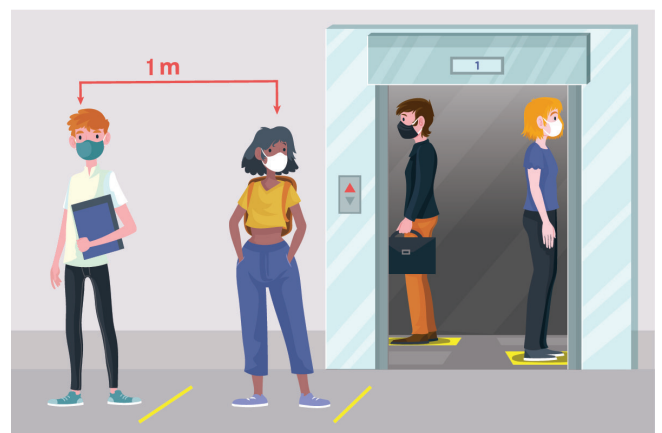
영화관이나 미술관에서

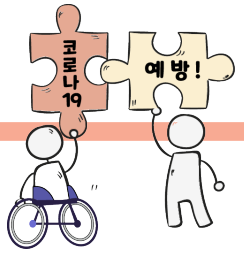


마켓이나 시장에서 물건을 살 때



엘리베이터를 탈 때





서로를 지켜주는 공간이 필요해요 ~!

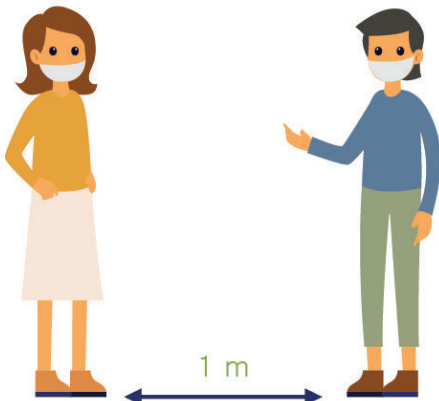
사회적 거리두기를 잘 지킨 사람들은 ○표, 거리두기를 하지 않은 사람들은 X표 하세요.



X ○



X ○



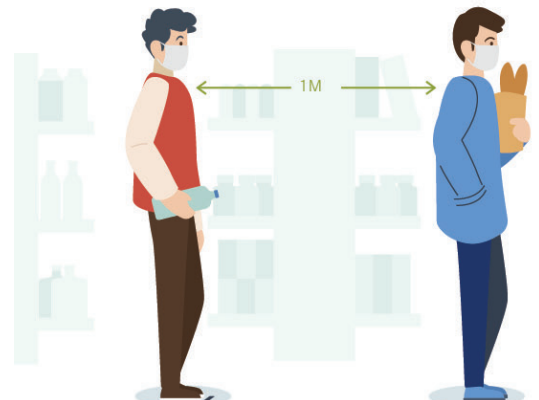
X ○



X ○



X ○

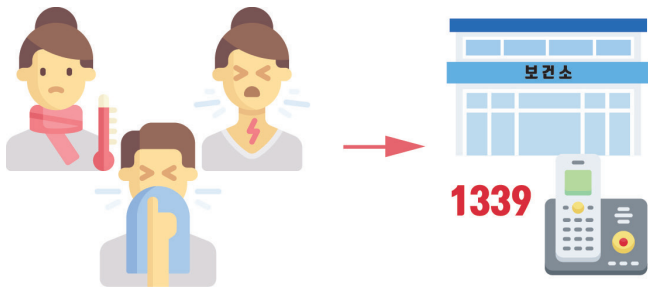


X ○

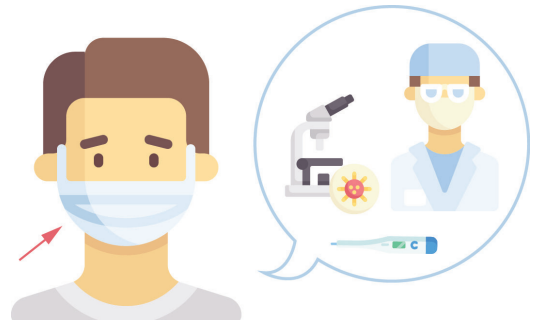
지역보건소 가는 길

집에 가는 길에 보건소가 보여요. 코로나19 검사를 받으러 갈 때는 어떻게 해야할까요?

1. 열, 기침 등 증상이 있을 때는 먼저 보건소 또는 1339로 연락하여 안내를 받습니다.



2. 코로나19 검사를 받으러 갈 때도 반드시 마스크를 쓰고 있어야 합니다.



3. 걸어가거나 자동차를 타고 갑니다. 사람들을 피하기 위해 대중교통은 이용하지 않습니다.



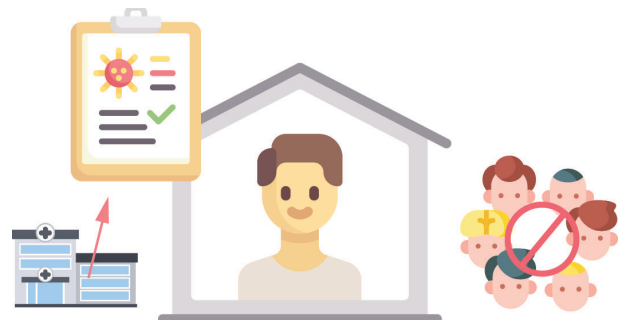
4. 보건소의 안내에 따라 침착하게 검사를 받습니다.



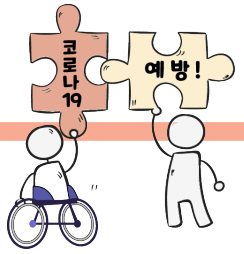
5. 검사를 다 받은 후에도 다른 사람을 만나거나 다른 곳에 가지 않고 바로 집으로 돌아옵니다.



6. 검사 결과가 나와 연락이 올 때까지는 밖에 나가거나 사람들과 만나지 않습니다.



검사를 받은 후에도 자가격리 14일, 실내 마스크 쓰기 등 보건소에서 안내 받은 것들을 잘 지켜야 합니다.



왼쪽에 물건과 사람이 어디로 가야 할까요 ? 관계 있는 곳에 이어 주세요.



.



.



.



.



.



.



.



.



.



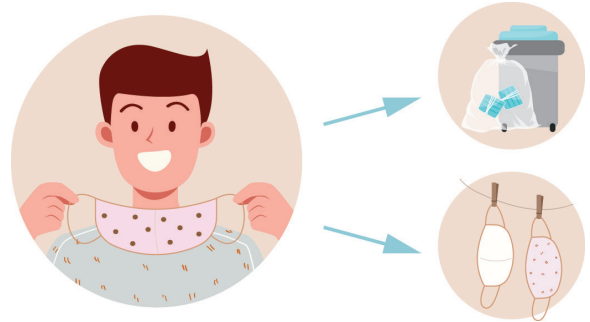
.

집에 돌아와 할 일

밖에서 묻은 세균과 바이러스가 다른 곳에 옮기지 않도록 손을 먼저 씻습니다.



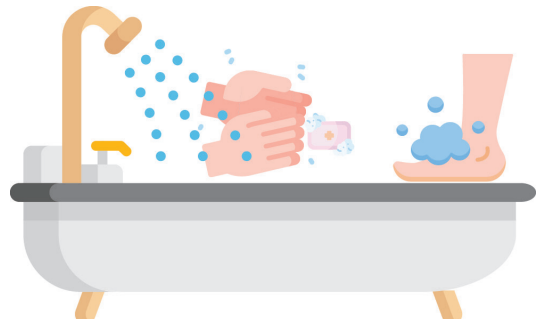
사용한 마스크를 벗어 1회용은 버리거나 재사용은 세탁을 위해 따로 보관하도록 합니다.



밖에서 더러워진 옷들은 벗어서 따로 두어 옷에 묻은 것들이 다른 곳에 옮겨가지 않도록 합니다.



야외에서 묻은 먼지와 세균을 없애기 위해 몸을 깨끗하게 씻습니다.

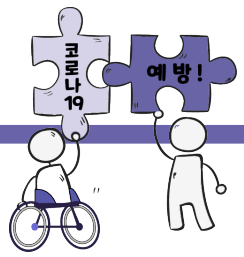


창문을 자주 열어 탁한 공기가 나가고 맑은 공기가 들어오도록 합니다.



자주 쓰는 물건, 휠체어 보조기 등도 깨끗하게 사용할 수 있도록 소독약으로 닦거나 소독합니다.

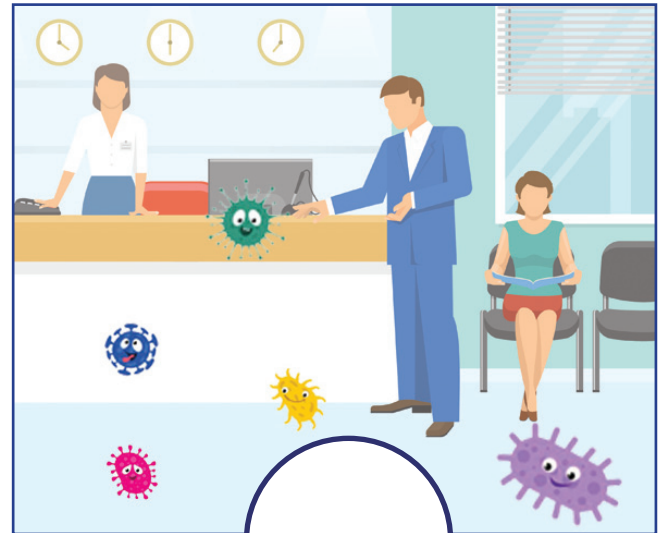




각 장소마다 숨어있는 바이러스의 수를 적어보세요.

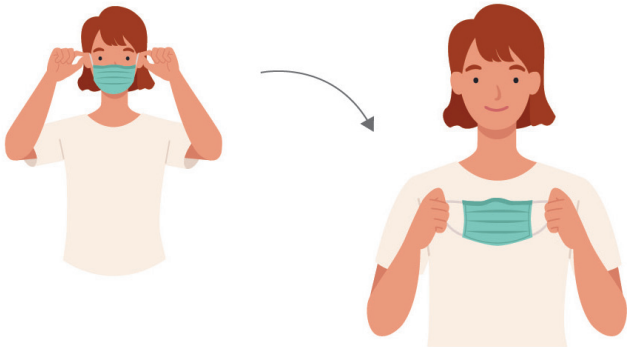


밖에 나갔다 오는 길에 우리 옷과 손 등에
먼지와 세균, 바이러스가 많이 묻었어요.
이런 손으로 물건이나 사람들을 만지면 세균과 바이
러스가 옮겨갈 수 있어요



마스크 사용 후엔 어떻게 하나요?

1. 사용한 마스크는 앞면 필터는 손대지 않고,
끈을 잡고 벗습니다.



1회용 마스크

2. 마스크를 벗은 후 얼굴이나, 다른 물건을
만지지 않고 바로 손을 씻습니다.



면마스크

1회용 마스크는 바깥면이 안으로 가도록
접어서 버립니다.

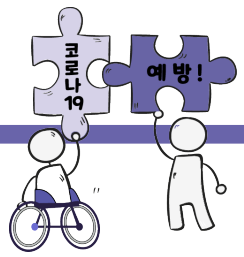


1회용 마스크는
다시 사용하지 않고
버립니다.

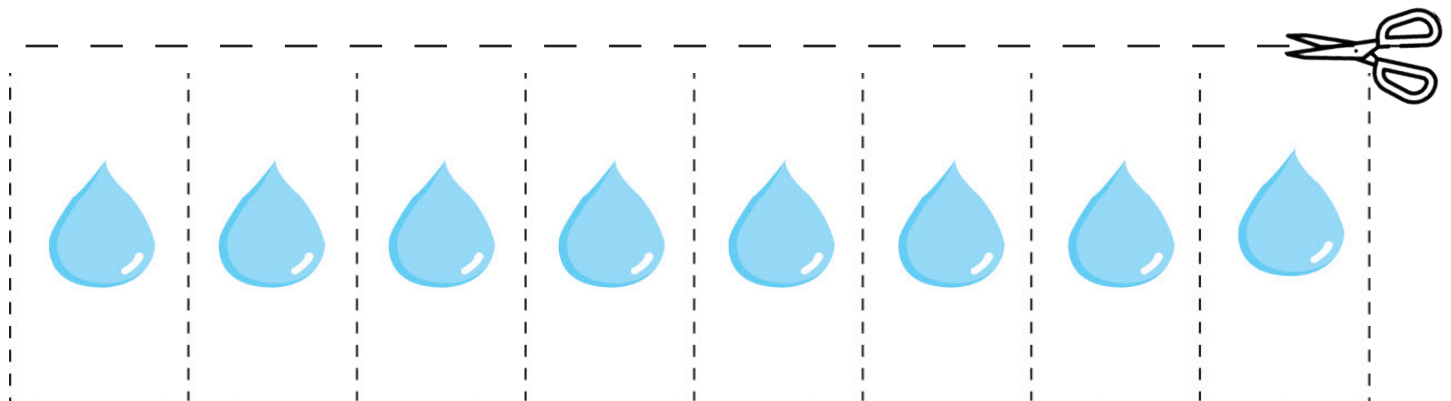
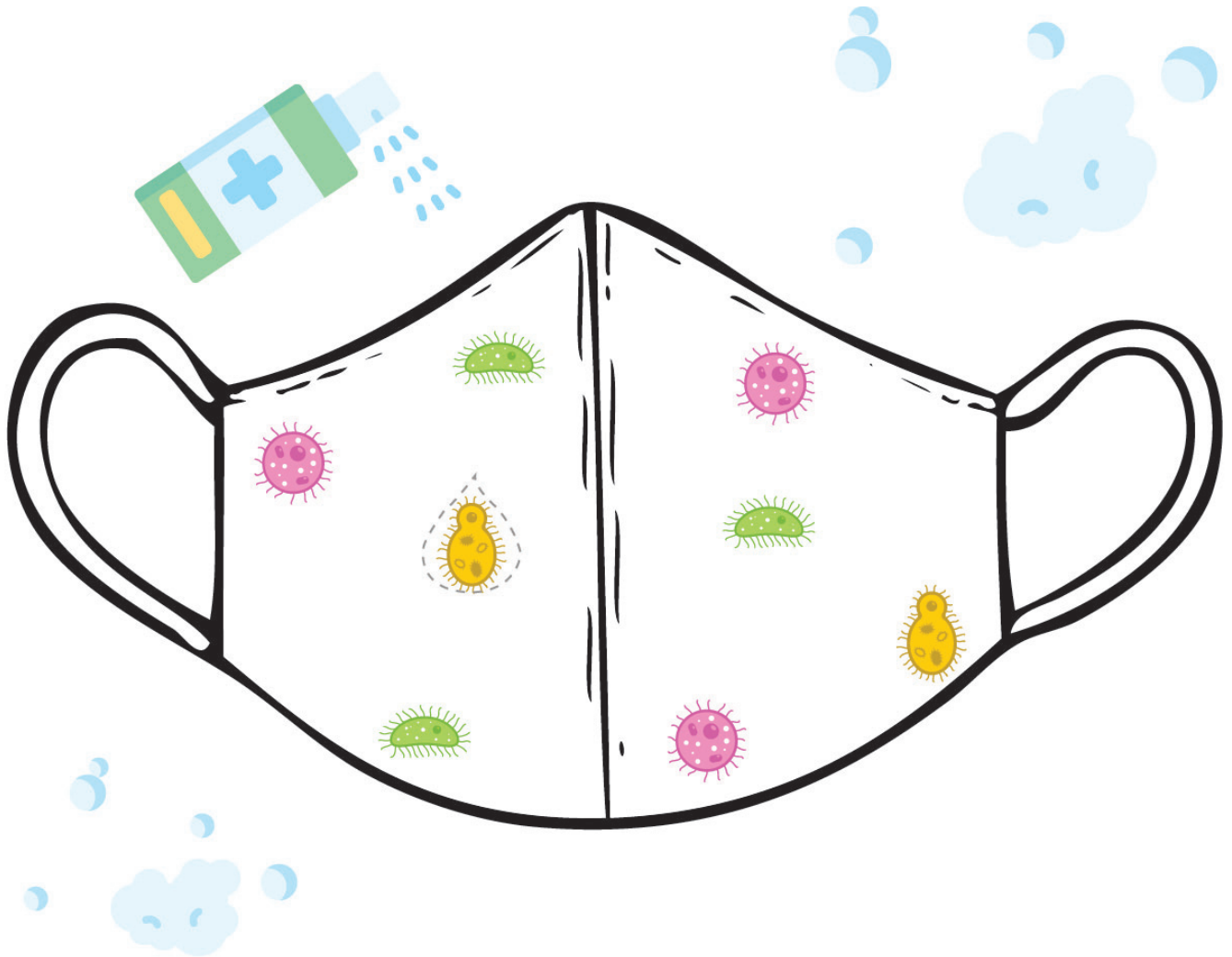
재사용하는 면마스크는 비누나 세정제로
깨끗이 세탁한 후 재사용합니다.



면마스크는 사용후
밀폐된 곳에 담아
다른 곳에 닿지 않도록
보관하였다가 세탁합니다.



오늘 밖에 나갈 때 사용한 면마스크입니다. 밖에서 먼지와 세균들이 많이 묻었어요.
깨끗이 빨아서 사용해야 해요. 세균이 묻은 곳에 소독약 방울을 오려 붙여주세요.



스트레스가 점점 커져요~~!!!

마음이 불안하거나 답답해요



모든 일이 싫고 귀찮아요



머리가 아프고 기운이 없어요

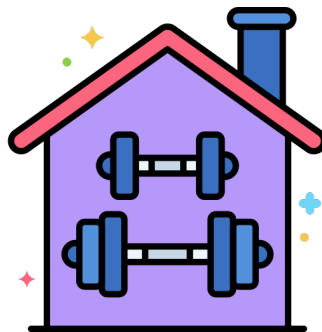


기분이 우울하고 계속 기운이 없을 땐 이렇게 해봐요!

가족, 동료들과 전화나
문자로 이야기를 나눕니다.



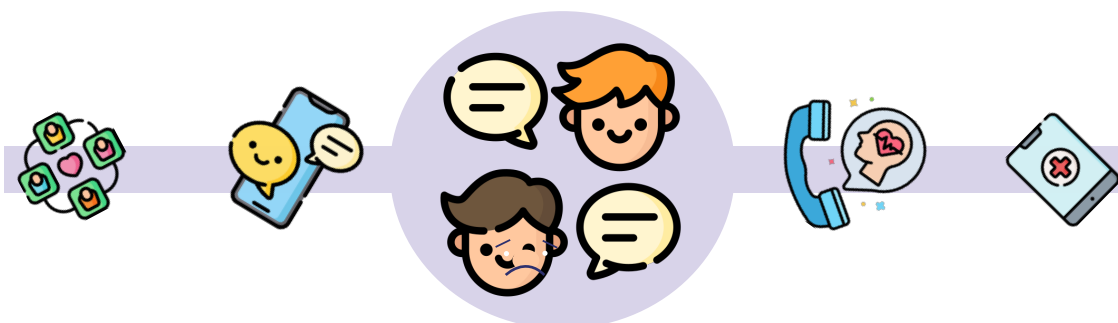
스트레칭 등 가벼운
실내 운동도 좋아요

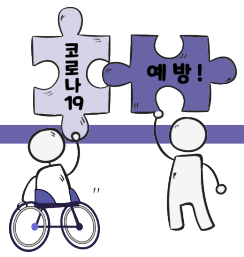


음악을 듣거나 책을 보거나
그리기 등 취미활동을 합니다.



계속 기분이 나쁘고 우울하면 꼭 주변 사람과 대화를 나누고 도움을 받습니다.

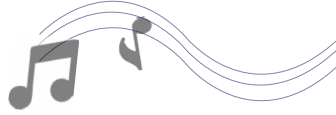




요가 동작을 따라 해보세요. 각 동작을 숫자 다섯까지 셀 동안 유지해야해요!

뮤직 큐~!

한 발로 서야하니
중심을 잘 잡아야 해요.
하나 둘 셋 넷 다섯!



손과 발이 꼭 닿지 않아도 됩니다.
넘어지지 않도록 조심해야 해요!
일 이 삼 사 오~



팔과 다리를 쪽~쪽~ 펴봐요.
일 이 삼 사 오~



뒤로 넘어가지 않게
팔, 다리로 잘 버텨야 해요.
일 이 삼 사 오~



팔꿈치가 반대편 무릎에
잘 닿았나요?
하나 둘 셋 넷 다섯!



손바닥을 꼭 붙이고
두 손은 머리 위로 쪽~~
하나 둘 셋 넷 다섯!



두 팔을 쪽 뻗어
바닥에 잘 대고 있어야 넘어지지 않아요.
일 이 삼 사 오~

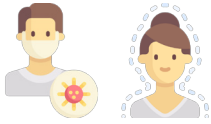


스트레칭은 후엔
크게 숨을 들이마시고 내쉽니다.
후~ 하~



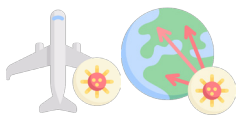
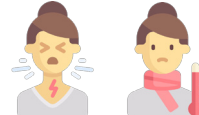
자가격리??

● 언제 자가격리를 해야하나요?



1. 코로나에 감염된 사람을 만났거나, 같은 장소에 있었을 때,

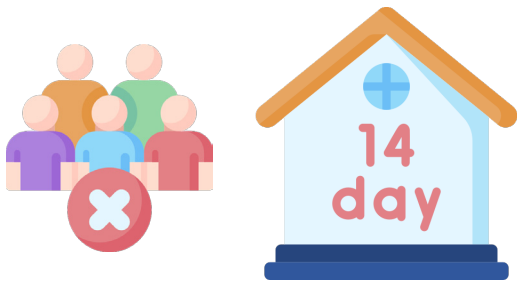
2. 열 기침 등이 있어 의사가 코로나19로 의심 된다고 할 때,



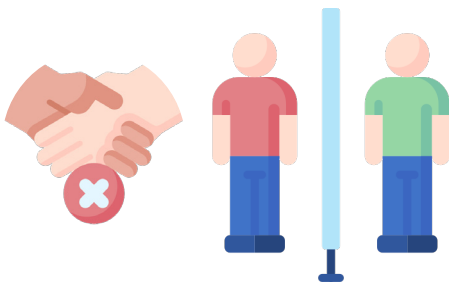
3. 해외에 다녀온 경우 등

● 자가격리, 어떻게 하는건가요?

증상이 나타나지 않더라도 잠복기
14일 동안에는 밖에 나가지 않습니다.



자가격리 중 다른 사람을 만지거나 닿지 않도록
혼자서 생활해야 합니다.



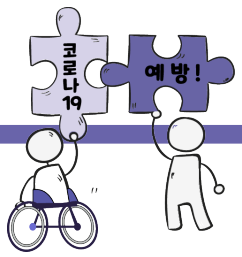
병원 등 꼭 밖에 나가야 하는 일이 있을 때는
먼저 보건소에 연락해서 안내를 받아야합니다.



수건, 물컵 등 다른 사람과 물건을
같이 사용하지 않습니다.



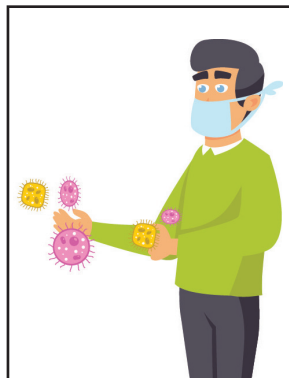
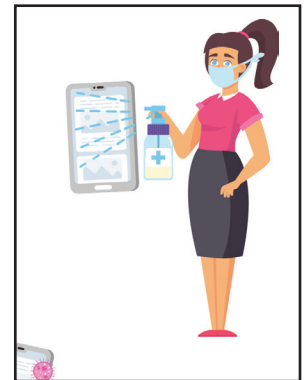
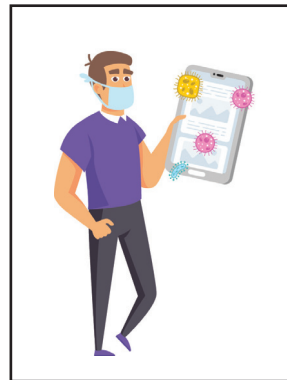
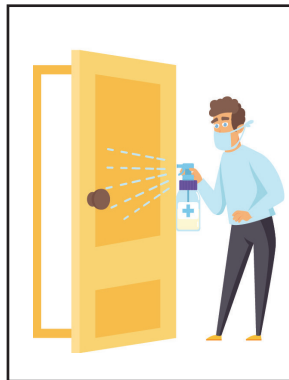
검사를 받고 결과를 기다리고 있거나, 아픈 증상이 있어 집에서 지낼 때에도 지켜야할 일들이 있어요.

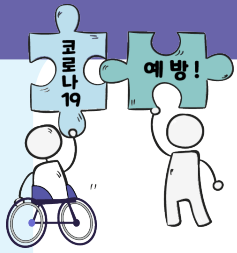


코로나바이러스로 부터 우리 몸을 지키는 행동은 ‘좋아요’에 그렇지 못한 행동은 ‘안돼요’에 넣어보세요.

좋아요!

안돼요!





의심 증상이 없을 때

아픈 곳이 없어요.

주간보호에 갑니다

마스크는 꼭 쓰기

시설에 들어가기 전

출입명부 적기

열재기

즐거로운 주간보호 생활

실내 마스크 쓰기

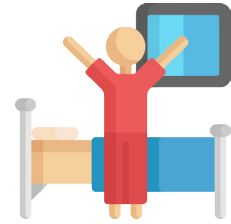
재채기 예절

손씻기

식사 예절

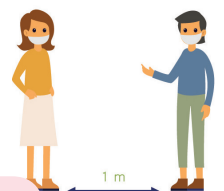
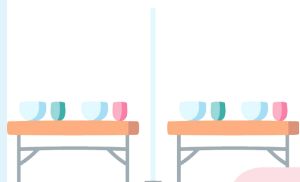
거리두기

집에 돌아가는 길

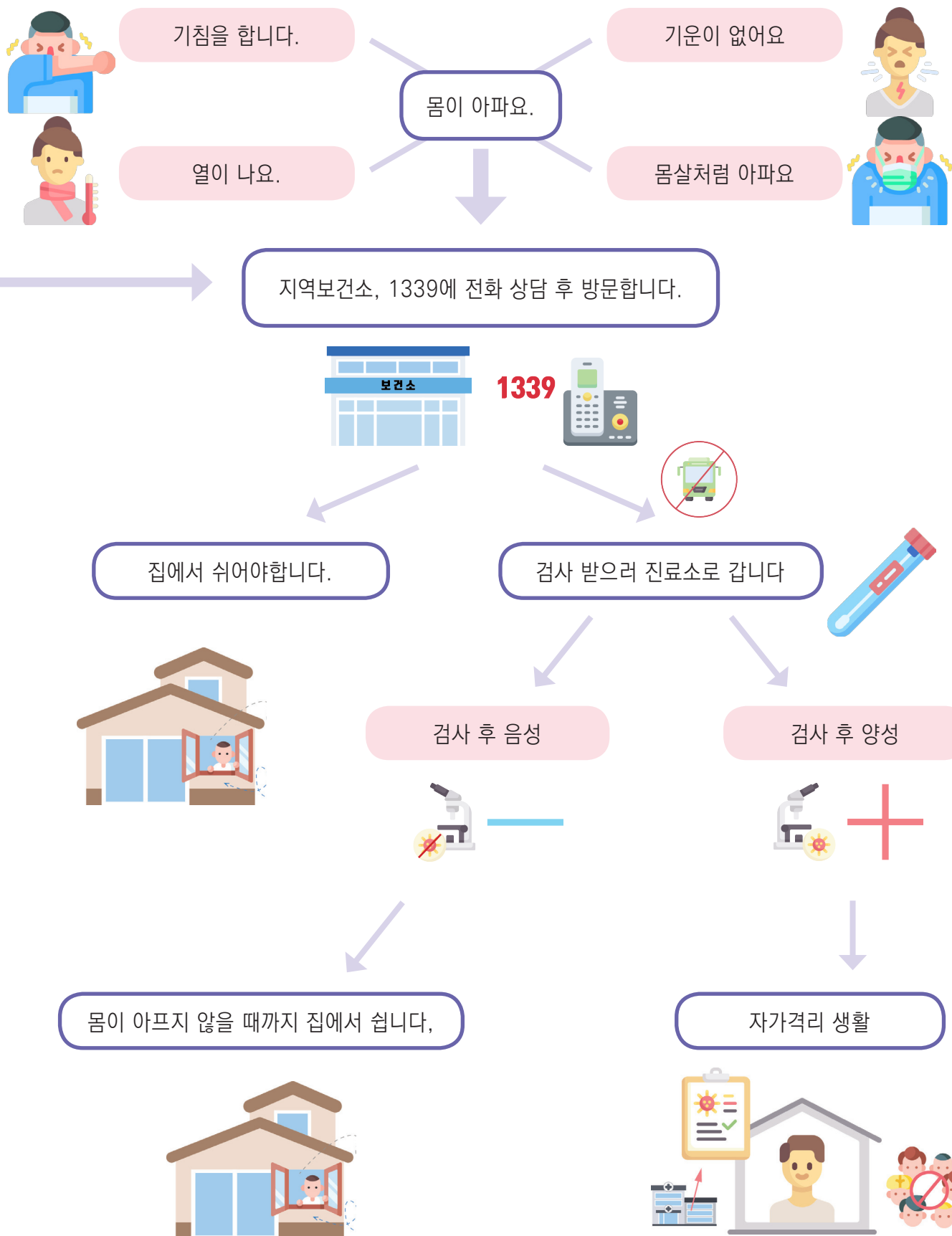


37.5℃ 이상 열이 나요

의심증상이 있어요



의심 증상이 있을 때



오늘 하루도 코로나19 예방수칙 잘 지켰나요?



거리두기



거리두기



거리두기



자리엮기



자리엮기



마스크 쓰기



마스크 쓰기



마스크 쓰기



청소 소독



청소 소독

비누로 자주 손씻기



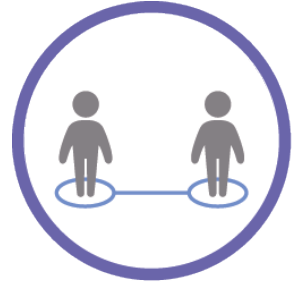
기침할 때는 가리고 하기



마스크 잘 쓰기



거리두기 지키기



사람 많은곳 피하기



청소 소독 잘 하기



아플 땐 집에서 쉬기



예방수칙을 잘 지키는 당신이 백신입니다!



코로나19 칭찬스티커 모아요~!!!

참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요
참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요
참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요
참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요
참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요
참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요
참 잘했어요	참 잘했어요	참 잘했어요

손
씻
기



손
씻
기



손
씻
기



손
씻
기



친
절



친
절



재
채
기
예
절



재
채
기
예
절



약
먹
기



약
먹
기



코로나19 대비 카드

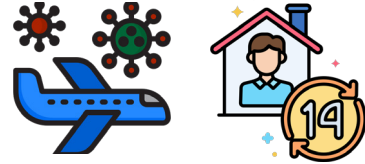
	이 름	
	장 애 유 형	
	기 저 질 환	☐ 당뇨 ☐ 고혈압 ☐ 고지혈증 ☐ 암 ☐ 간질환 ☐ 신장질환 ☐ 심혈관 ☐ 뇌혈관 ☐ 정신질환 ☐ 간질환 ☐ 만성폐질환 ☐ 기타
	먹고 있는 약	약의 종류 : 한 번에 먹는 양 : 하루에 약을먹는 횟수 : 특이사항 :
	다니는 병원	
	보 조 기 기	
여기로 연락해 주세요!  이 름 :  관 계 :  연락처 :		

코로나19 자가진단 카드

1. 가족 중에 최근(14일 이내) 해외여행을 다녀온 일이 있나요?

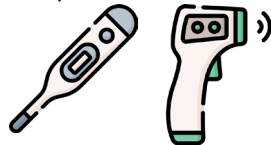
☐ 예

☐ 아니요



2. 당신의 몸에 열이 있나요? (해당사항 선택)

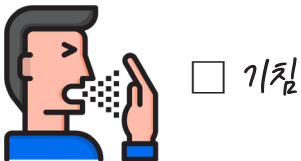
☐ 37.5℃ 보다 낮아요



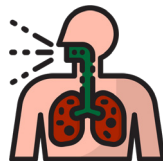
☐ 37.5℃ 보다 높아요

3. 당신에게 코로나19가 의심되는 증상이 있나요? (해당사항 모두 선택)

단, 기저질환 등으로 코로나19와 관계없이 평소에 다음 증상이 계속되는 경우는 제외



☐ 기침



☐ 호흡곤란



☐ 근육통



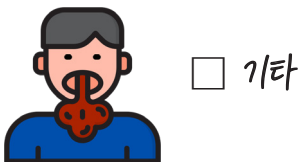
☐ 오한



☐ 두통



☐ 인후통



☐ 기타 아픈 곳

4. 동거가족 중 현재 자가격리 중인 가족이 있나요?

☐ 예

☐ 아니요

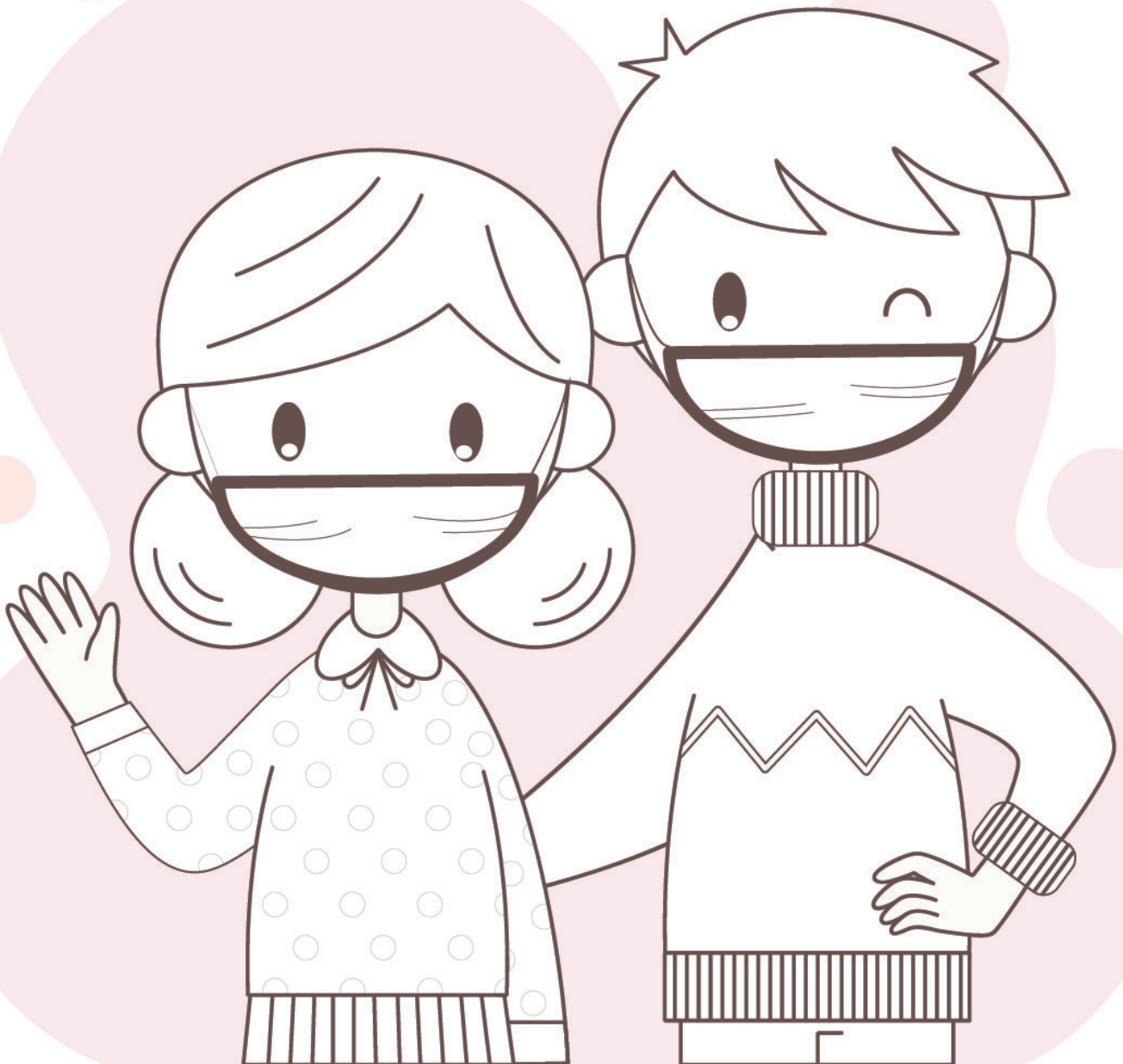


○가 하나라도 있으면 밖에 나가지 말고 집에서 쉬어야 합니다!!

예쁘게 색칠해서 나만의 포스터를 만들어 보세요!

마스크 잘 쓰기

최고의 백신!



코로나19

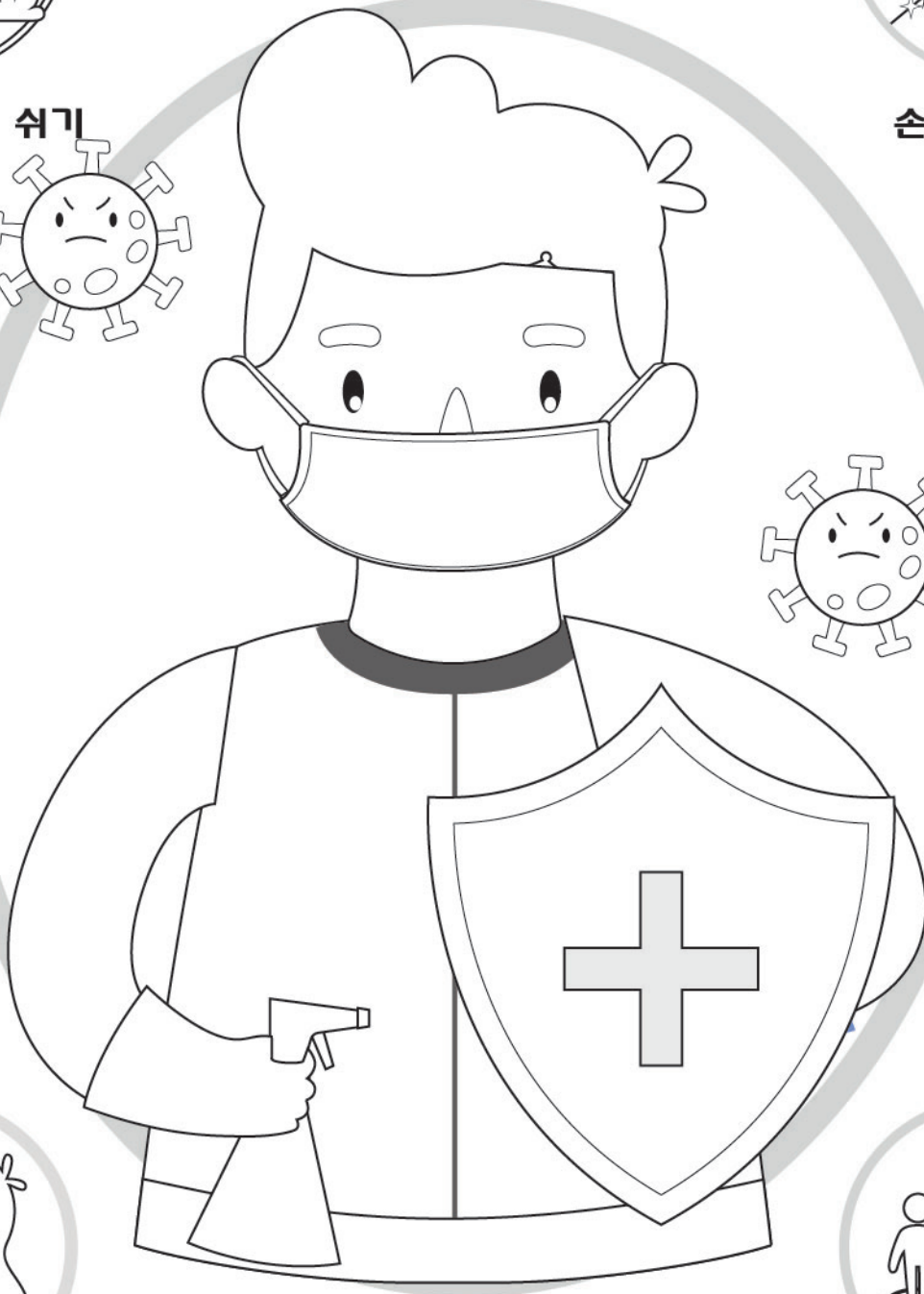
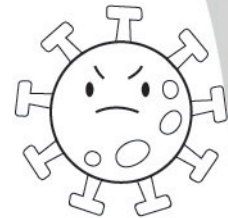
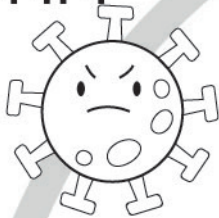
예방수칙을 잘 지키는 당신이 영웅!!



이플 땀 집에서 쉬기



손 자주 씻기

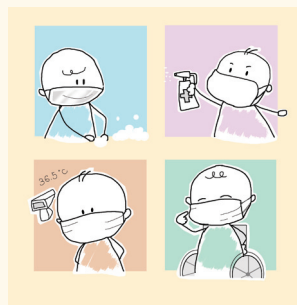


마스크 쓰기



사회적 거리두기

슬 기 로 운 주간보호생활



제작지원 :

I·SEOUL·U



사단법인서울시장애인소규모복지시설협회

제작 및 편집 : 코로나19 극복 희망일자리 사업 참여자 이명임 이지은 임태희

제작지도 : 인천대학교 산학협력단 전지혜 교수 남이해 조교