新型冠状病毒感染的肺炎公众预防提示

신종 코로나바이러스 감염 폐렴 공공 예방

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，公众应切实加强预防。为帮助外国人了解掌握相关预防知识，国家移民管理局根据中国疾控中心发布的公众预防提示进行翻译整理。

신종 코로나바이러스 감염 폐렴은 일종 새로운 감염 질병으로서 대중들은 반드시 예방을 강화해야 합니다. 국가 이민 관리국은 외국인들이 관련 예방 지식에 대해 습득할 수 있도록 중국 질병 예방 통제 센터의 공공 예방 제시에 따라 본 가이드북을 번역 정리하였습니다.

一、尽量减少外出活动

1. 될수록 적게 외출 하시오.

1、避免去疾病正在流行的地区。

(1) 질병이 유행되는 지역에 가지 마시오.

2、建议疫情防控期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

(2) 전염병 방제기간 친척 방문과 모임을 피하며 될수록 집에서 휴식을 취하시오.

3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(3)사람이 밀집된 공공 장소에 가지 않도록 합니다. 특히 공기 유동이 잘 되지 않는 곳 예를 들어 목욕탕, 온천, 영화관, PC방, KTV, 백화점, 기차역, 공항, 부두, 전시관 등 곳에 가지 마시오.

二、个人防护和手卫生

2.개인 보호와 손 위생

1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。

(1)외출 시 마스크를 착용하시오. 공공장소 혹은 진찰을 받으러 가거나 교통 공구를 타기 전 의료용 외과 마스크 혹은 N95마스크를 착용하시오.

2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用肘衣服遮住口鼻。

(2)손 위생을 지키시오. 공공 장소의 공공 물품과 부위를 만지지 마시오. 공공장소에서 돌아온 후, 기침할 때 손으로 막은 후, 식사와 배변 후 핸드워시 혹은 비누로 흐르는 물에 손을 씻거나 알코올을 함유한 손 세정제로 손을 세정하세요. 손 상태를 파악하기 어려울 경우 손으로 눈, 코, 입을 만지지 말고 재치기 혹은 기침을 할 때 옷소매로 입과 코를 막으시오.

三、健康监测和就医

3.건강 검사와 진찰

1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

(1)개인과 가족의 건강 검사를 주동적으로 진행하시오. 발열이 있을 경우 체온을 측정하시오. 집에 어린이가 있을 경우 아침 저녁으로 이마를 만져보며 발열이 있을 경우 체온을 측정하시오.

2若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

(2)이상 증상을 발견하였을 경우 마스크를 착용하고 진찰을 받으러 가시오. 신종 코로나바이러스 감염 증상 (발열, 기침, 인후통, 흉민, 호흡곤란, 식욕 부진, 기력 감퇴, 정신상태 불량, 구토, 설사, 두통, 가슴 답답, 결막염, 사지 혹은 허리 근육 쑤심 등)이 있을 경우 병세에 따라 즉시 의료 센터에 진찰을 받으러 가야 합니다. 그리고 될수록 지하철, 버스 등 교통 공구를 사용하지 말고 사람이 밀집된 곳에 가지 마시오. 진찰을 받을 때 본인이 질병 유행 지역에 방문한 적 있는지, 발병 후 누구와 접촉하였는지 의사에게 주동적으로 알려주어 의사가 관련 조사를 진행할 수 있도록 협조해야 합니다.

四、保持良好卫生和健康习惯

4.양호한 위생 및 건강 습관 유지

1、居室勤开窗，经常通风。

(1)창문을 열어 자주 통풍해야 합니다.

2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

(2)가족 사이에 수건을 공동 사용해서는 안되고 가구, 식기의 청결을 유지하며 옷과 이불을 자주 말려야 합니다.

3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(3)아무곳에나 가래를 뱉지 않고 입과 코의 분비물은 종이로 감싸 뚜껑이 있는 휴지통에 버려야 합니다.

4、注意营养，适度运动。

(4)영양을 챙기고 적당하게 운동해야 합니다.

5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物的市场。

(5)야생 동물을 접촉, 구매, 식용하지 않습니다. 되도록 생체 동물을 판매하는 시장에 가지 않습니다.

6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

(6)집에 체온계, 의료용 외과 마스크 혹은 N95마스크, 가정용 소독용품 등 물건들을 비치해 두어야 합니다.