병균 옮기는 것을 중단하기

아래와 같은 증상이 있으면 의무과에 즉시 연락하십시오:
열, 두통, 피곤함, 마른 기침, 목에 염증, 코가 막힘, 온 몸이 쑤심

입을 막고 기침과 재치기를 합니다

- 기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 티슈로 막습니다.

  또는

- 위 옷소매로 입을 막고(손으로 막지 말고) 기침이나 재채기를 합니다.

- 사용한 티슈는 쓰레기통에 버립니다.

지시를 받았으면 마스크를 착용합니다

- 머리 뒤로 끈을 묶거나 끈을 두 귀에 겁니다.
- 마스크의 꼭대기 조정 가능 끈을 코에 맞춥니다.
- 마스크가 얼굴에 그리고 턱 아래로 느슨하게 맞도록 합니다.

손을 씻습니다

- 최 소한 15-20초 가량 비누와 물로 씻습니다.

  또는

- 알코올이 들어있는 손전용 비누로 씻습니다.

특히:

- 화장실 사용 후
- 재채기나 코를 푼 후
- 음식에 손을 대기 전
- 눈이나, 입 또는 코에 손을 대기 전

http://usachppm.apgea.army.mil

Korean

CP-053-0906