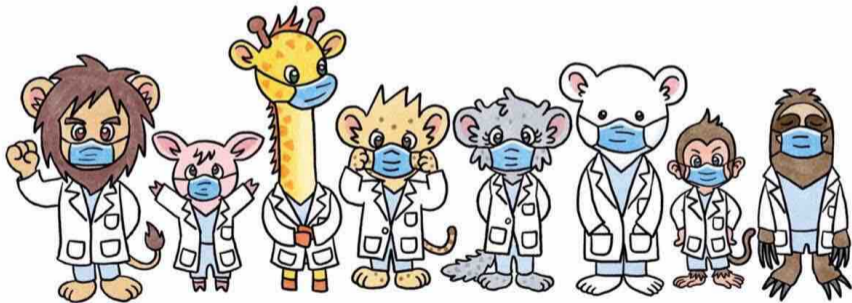




예방수칙 버디들과

Dr Dumo et al



Author/Illustrator : Dr Lucci Lugee Liyeung

목차

Table of contents

1 코로나바이러스 감염증 정보
About the novel coronavirus

2 흔한 증상
Common symptoms

3 가정 내 주의사항
Household Precautions

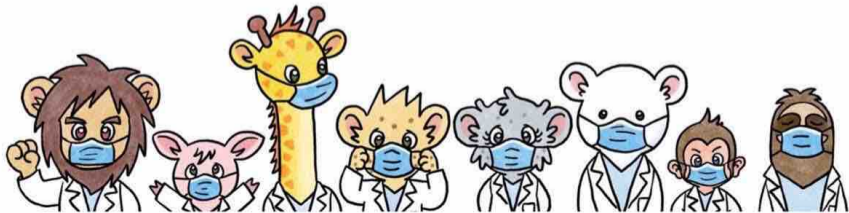
4 실외예방
Outdoor Precautions

5 개인위생
Personal Hygiene

6 면역력 보충하기
Boost Immunity

7 손 올바르게 닦기
Proper Handwashing

8 마스크의 올바른 착용/사용법
How to properly don a facemask





코로나바이러스 감염증 정보

About the novel coronavirus



발원지: 중국 우한 (2019년 12월)
First discovered in: Wuhan, China (Dec 2019)

전파 경로: 비말 및 접촉
Transmission: Droplet / Contact



incubation period: 3-14 days
잠복기: 3-14일

치료: 증상에 따라 회복을 돕는 보존적 치료
Treatment: Symptomatic or supportive





흔한 증상

Common symptoms



발열
fever



금성 무력
Malaise

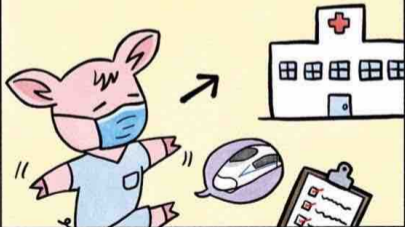


마른 기침
dry cough



호흡곤란
Shortness of breath

증상이 나타나면 마스크를 착용하고
즉시 의사의 진료를 받아해 주세요.
당신의 여행 기록과 확진자 접촉 경험을 알려해 주세요.
When symptoms occur, don a mask and
seek medical advice promptly. report
any relevant travel or contact history





가정 내 주의사항

Household Precautions



집에 들어오고 신발을 벗자마자 손부터 씻어주세요
Remove shoes and wash hands
upon arriving home



애완동물 관련 물건들을 포함하여 집을
항상 청결하게 유지해주세요
Keep your home clean, including pets' belongings



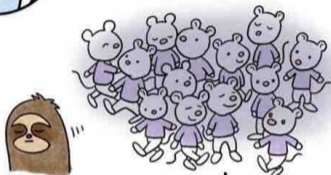
환기를 위해 창문을 열어주세요
(대신 당신의 고양이가 뛰어나가지 않도록 항상 조심해주세요)
open windows for better ventilation
(but keep a cautious eye on your cat!)



변기 물을 내리기 전 반드시 변기 뚜껑을 덮어주세요
Close the toilet lid prior to flushing



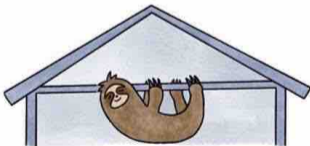
실외예방 Outdoor Precautions



붐비는 곳은 피한다
Avoid crowded places



습식 시장 방지
Avoid wet markets



몸이 안 좋으면 외출을 피하다
Avoid going out if you are
feeling under the weather



게임 고기 재개 금지
refrain from consuming game meat



개인위생 Personal Hygiene



재채기가 나올 때 반드시 화장지로
가리고 해주세요
cover up with tissue
paper when sneezing



그리고, 반드시 뚜껑 마위로 밀폐되어 있는
쓰레기통에 버려주세요
and dispose of it
in a covered bin



마스크를 꼭 착용해주세요
mask up



손의 위생상태에 신경써주세요
Ensure hand hygiene



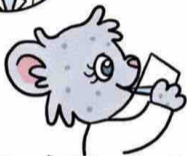
개인용 손소독제를 반드시 챙겨주세요
Bring your own
hand sanitizer



눈이나 코를 비비지 말아주세요
Avoid eyes or
nose rubbing



면역력 보충하기 Boost Immunity



하루에 물 최소 8잔 이상 마시기
8 glasses of
water perday



간접흡연 줄이기
Stay away from
2nd hand smoke



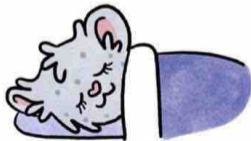
과일이나 야채 많이 먹기
eat more
fruits & vegs



햇빛 쬐기
Step out in the sun



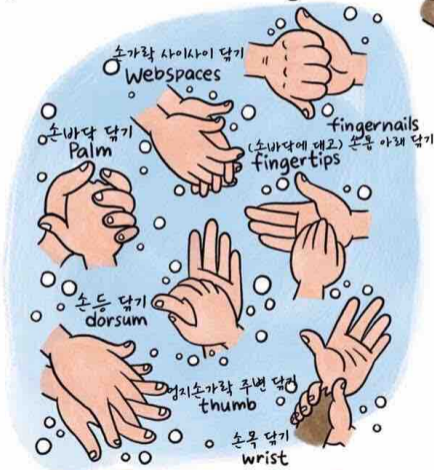
주기적으로 운동하기
Regular exercises



잠 충분히 자기
Adequate sleep



손 올바르게 닦기 Proper Handwashing





마스크의 올바른 착용/사용법

How to properly don a facemask



수술용 마스크나 얼굴에 딱 맞는 N95 마스크를 권장합니다

면 종이 따위의 재질로 제작된 다른 마스크는 보호력이 충분하지 않습니다

Surgical masks or correctly fitted N95 masks are recommended. Other masks (cotton, paper, etc) do not provide adequate protection



색이 있는 부분이 바깥으로 향해야 하며, 철사가 위부분에 있어야 합니다
coloured side faces out metal wire on top



철사를 콧대에 맞게 잘 눌러줍니다
press the wire on the nasal bridge



쓰기 전에 한번 접어주세요
fold once prior to wearing



마스크를 잘 피어 입을 완전히 덮어주세요
Spread out the mask to fully cover the mouth and nose



마스크를 쓰거나 벗고 나서는 반드시 손을 씻어주세요
wash hands before & after wearing/removing the mask

다 쓴 마스크는 접어서 내려주세요

dispose in a covered bin



루씨 루찌 리영 (Lucci Lugee Liyeung) 는
홍콩에서 살고 있는 정형 외과 의사 및 일러스트 레이터입니다.
그들 그림을 통해서 어린이들이 건강을 챙겨 주실 것을 바랍니다.



건강하고 씩씩하게 자라자!

About the author

Lucci Lugee Liyeung is an Orthopaedic surgeon
as well as an illustrator based in Hong Kong
She hopes to improve health awareness
amongst children through her art



Stay healthy, stay strong!



우리 폐렴과 맞서 함께 싸웁시다!
we are all in this fight together against pneumonia!

