

新冠肺炎防控指南漫画

(汉韩双语)

신종 코로나바이러스감염증 예방수칙 만화판

(중국어 • 한국어)



天津出版传媒集团

天津电子出版社

新冠肺炎防控指南漫画（汉韩双语）

指 导：天津市人民政府新闻办公室

审 定：天津市卫生健康委员会

天津市人民政府外事办公室

天津外国语大学亚非语学院

编 写：天津电子出版社 天津科学技术出版社

绘 图：左 川 赵新立

书 法：田 原

翻 译：高晓婷

责任编辑：李 农

文字编辑：曹 凡

出 版：天津电子出版社

신종 코로나바이러스감염증 예방수칙 만화판（중국어・한국어）

지도：텐진시인민정부신문판공실

심의：텐진시위생건강위원회

텐진시인민정부 외사판공실

텐진외국어대학교 아시아・아프리카언어대학

제작：텐진전자출판사 텐진과학기술출판사

그림：쥘찬 자오신리

번역：가오샤오팅

캘리그래피：텐위안

책임편집：리농

문자편집：차오판

출판：텐진전자출판사



冠状病毒不好看,偷偷摸摸来捣蛋

흥측한 코로나바이러스가 슬그머니 찾아와 말썽을 일으키고 있습니다.

引发此次疫情的是一种首次被发现的新型冠状病毒。

이번에 발생한 바이러스는 지금껏 발견된 적이 없는 신종 코로나바이러스입니다.



不遮不挡打喷嚏，传播病毒惹人厌

입을 가리지 않고 재채기를 하면 바이러스를 퍼트리고 불쾌감을 조성합니다.

感染者在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，会排出大量携带病毒的飞沫，给周围的人带来感染风险。

감염자는 호흡, 대화, 기침, 재채기 시에 바이러스를 지닌 대량의 비말을 내뿜어 주변 사람을 감염시킬 수 있습니다.



发热干咳身乏力，佩戴口罩去医院

발열·마른기침·기력저하 시에는 마스크를 착용하고
병원에 갑니다.

如果出现新冠肺炎症状，应及时就医。外出就医时要佩戴口罩，尽量避免搭乘公共交通工具。

신종 코로나바이러스 증상이 나타나면 즉시 진찰을 받아야 합니다.
병원에 갈 때는 마스크를 착용하고 대중교통 이용은 가급적
삼가도록 합니다.

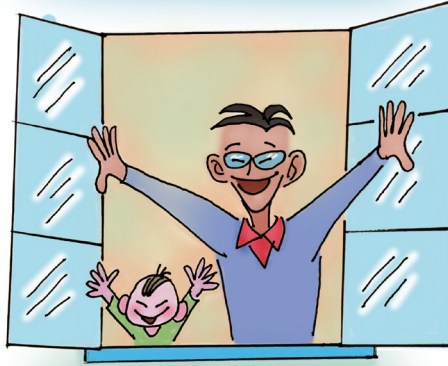


三至七天潜伏期，最长两周症状显

잠복기는 3~7 일 , 최장 2 주입니다 .

新型冠状病毒在潜伏期内也存在传染性，因此，接触到传染源、有感染可能的人，即使没有出现症状，也应该监测十四天。

신종 코로나바이러스는 잠복기에도 감염의 위험이 있습니다 .
감염원이나 감염 가능성이 있는 사람과 접촉한 경우에는 증상이 없더라도 14 일간 자가 모니터링을 해야 합니다 .



封闭房间空气浊，开窗通风身体健

건강을 위해 밀폐된 방의 탁한 공기는 창문을 열고 환기를 시켜줍니다.

要做好居室的清洁工作，还要经常开窗通风，但是要注意室内外温差，预防感冒。

실내를 청결하게 유지하고 창문을 자주 열어 환기를 시켜줘야 합니다. 단, 감기에 걸리지 않도록 실내외 온도차에 유의해 주세요.



学会七步洗手法，洗完别忘了擦干

손씻기 7 단계 방법을 익히고 씻고 나면 닦는 것도 잊지 말아야 합니다.

采用七步洗手法，如图所示。

다음의 그림과 같이 손씻기 7 단계 방법으로 손을 씻어 주세요.



1.洗手掌



2.洗手背



3.洗指缝



4.洗指背



5.洗拇指



6.洗指尖



7.洗手腕

1. 손바닥을 씻어 주세요 .
2. 손등을 씻어 주세요 .
3. 손가락 사이를 씻어 주세요 .
4. 손가락 뒷면을 씻어 주세요 .
5. 엄지 손가락을 씻어 주세요 .
6. 손 끝을 씻어 주세요 .
7. 손목을 씻어 주세요 .



纸巾手肘遮口鼻，喷嚏莫把病毒散

재채기를 할 때에는 휴지나 팔로 입과 코를 가려서
바이러스가 퍼지지 않도록 합니다 .

用完的纸巾立即丢弃到带盖的垃圾箱内，回家后立即对
外套进行消毒处理。

사용한 휴지는 곧바로 뚜껑이 있는 쓰레기통에 버리고 집에
도착하면 외투도 즉시 소독합니다 .



防护口罩准备好，出门佩戴护平安

방호마스크를 미리 준비하며 외출할 때 착용하면 더 안전합니다.

正确、科学地佩戴口罩，可以有效降低新型冠状病毒感染风险。

올바른 마스크 착용은 신종 코로나바이러스 감염 위험을 효과적으로 줄여줍니다.



家有儿童少外出，居家生活更安全

아이가 있는 가정은 외출을 자제하는 것이 더 안전합니다.

有儿童、老年人和病人的家庭，宜减少外出。

아이, 노인, 환자가 있는 가정은 가급적 외출을 자제하는 것이 좋습니다.



异地归来先观察，自我监测十四天

타 지역 방문자는 관찰을 먼저하고 14일간 자가 모니터링을 합니다 .

监测期间要做好室内通风、消毒工作，被观察者要佩戴口罩，不要直接接触家人。

모니터링 기간에는 실내 환기와 소독에 유의해야 합니다 . 당사자는 마스크를 착용하고 가족과의 직접적인 접촉을 피하도록 합니다 .



莫信谣言莫传谣，心态乐观展笑颜

유언비어는 멀리하고 긍정적으로 웃으면서 지냅니다.

谣言会让人产生负面情绪，找点乐观积极的节目乐呵乐呵，健健康康地度过每一天。

유언비어는 부정적인 생각을 낳습니다. 밝고 긍정적인 방송을 접하며 즐겁고 건강한 하루를 보내도록 합니다.



均衡营养不挑食，经常锻炼好睡眠

편식하지 않고 영양소를 고르게 섭취합니다. 꾸준한 운동과 숙면도 중요합니다.

一日三餐有规律，五谷杂粮都要吃，水果蔬菜不能少，肉、蛋、奶也要跟上；每天还要适当运动，可以选择健身操、太极拳等适合室内的运动。

하루 세끼 규칙적인 식사를 하고 다양한 음식을 골고루 섭취합니다. 특히 과일과 야채를 많이 먹고 육류·달걀·우유도 충분히 먹어야 합니다. 매일 적정량의 운동을 하되, 이를 위해 건강체조, 태극권 등의 실내운동도 고려해볼 수 있습니다.



身体不适别心忧，远程问诊解疑难

몸이 불편해도 걱정하지 마세요 . 원격진료가 있습니다 .

如果居家期间出现身体不适，可以先通过电话、互联网等方式联系医院进行诊断。

집에서 모니터링하는 동안 몸에 이상증세가 나타나면 전화나 인터넷으로 병원에 연락해서 진료를 받을 수 있습니다 .

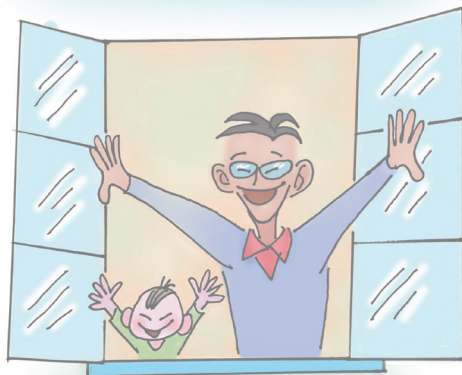


全民一心聚合力，最终定能胜疫情

전국민이 합심하면 바이러스도 물리칠 수 있습니다.

虽然新冠肺炎疫情危急，但只要我们万众一心，一定能迎来美好生活。

신종 코로나바이러스로 위기상황이지만, 우리 모두 한마음으로
똘똘 뭉친다면 밝은 미래는 반드시 찾아올 것입니다.



ISBN 978-7-89466-915-5



9 787894 669155 >