4 상점이나 시설에서 평소에 시행하는 청소·소독은 '신종 코로나바이러스' 대책에 효과적입니다!

普段のお店や施設の清掃・消毒は「新型コロナウイルス」対策に有効です!

생활위생 사업자 여러분이 평소 상점이나 시설에서 시행하는 세제나 소독제를 이용한 청소·소독은 '접촉 감염'을 피하는 신종 코로나바이러스 대책으로서 효과가 있습니다.

生衛業事業者の皆様が、普段、お店や施設で行っている洗剤や消毒剤を用いての清掃・消毒は、「接触感染」を避ける新型コロナウイルス対策として有効です。

염소계 표백제 塩素系漂白剤

염소계 표백제(차아염소산나트륨 수용액)는 '차아염소산'의 산화 작용에 의해 바이러스를 파괴하고 무독화합니다.

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）は、「次亜塩素酸」の酸化作用によりウイルスを破壊し無毒化します。

세제(계면활성제) 洗剤（界面活性剤）

시판되고 있는 가정용 세제의 주성분인 '계면활성제'도 일부 효과가 있습니다. 계면활성제는 바이러스의 세포막을 파괴하여 무독화합니다.

市販の家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効です。界面活性剤はウイルスの膜を壊すことで無毒化します。

5 정확한 정보를 얻읍시다! 確かな情報を得よう!

사업자를 대상으로 감염 확대방지 가이드라인을 철저히 시행하는 조치
(도쿄도 방재 홈페이지)

※톱 페이지의 우상에 있는「Language」라고 하는 지구의 마크의 버튼을 누르면, 각 언어로 변환할 수 있습니다.

事業者向け感染拡大防止ガイドラインの徹底に向けた取組
（東京都防災ホームページ）

※トップページの右上にある「Language」という地球のマークのボタンを押すと、各言語に変換できます。

공익재단법인 도쿄도 생활위생영업지도센터

公益財団法人 東京都生活衛生営業指導センター

〒150-0012 도쿄도 시부야구 히로오 5-7-1 도쿄도 히로오 청사 내

〒150-0012　東京都渋谷区広尾５－７－１東京都広尾庁舎内

TEL: 03 (3445) 8751. Fax: 03 (3445) 8753

TEL: 03 (3445) 8751　FAX: 03 (3445) 8753

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

2021년 3월 발행

생활위생 관련 영업의 신형 코로나바이러스 감염증에 대한 당면 대응

한국어판

（生活衛生関係営業の）新型コロナウイルス感染症への当面の対応（韓国語版）

3가지 밀(밀집·밀접·밀폐)과 비말 감염·접촉 감염을 피합시다!

三つの密（密集・密接・密閉）と飛沫感染・接触感染を避けよう！

본 팸플릿에는 이번 신종 코로나바이러스의 감염 확대방지를 위해, 생활위생 관련 영업 사업자 여러분에게 필요한 최신 기초 지식을 실었습니다. 고객이 안심하고 이용할 수 있도록 직원 여러분도 함께 참고해 주시면 고맙겠습니다.

本パンフレットでは、生活衛生関係営業事業者の皆様が、今回の新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組むために必要な最新の基礎的知識を載せました。お客様に安心してご利用いただけるよう、従業員の方も含め、参考にしていただけたら幸いです。

1 신종 코로나바이러스(SARS-CoV2) 신종 코로나바이러스 감염증(COVID-19)

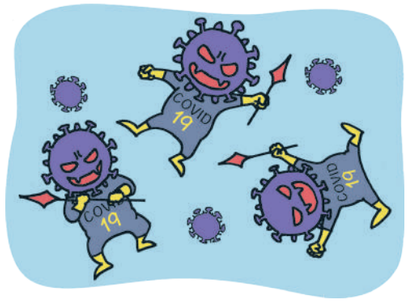
新型コロナウイルス（SARS-COV2）・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

지금까지 알게 된 사실은?

いままでに分かったことは？

감염 경로 感染経路

◇ **신종 코로나바이러스는 '비말 감염'이 주된 경로로 여겨지고 있으며, 환기가 잘 안 되는 밀폐된 환경에서는 기침이나 재채기가 없어도 감염되는 것으로 파악되고 있습니다. 나아가 '접촉 감염'도 있으리라 생각되고 있습니다.**



新型コロナウイルスは、**「飛沫感染」**が主体と考えられ、換気の悪い（密閉）環境では、せき、くしゃみがなくても感染すると考えられています。ついで、**「接触感染」**もあると考えられています。

◇**'비말 감염', '접촉 감염' 외에도 대화나 발성을 통해 배출되어 공중에 떠다니는 작은 비말 즉 '마이크로 비말 감염'도 중요하다는 것이 밝혀지고 있습니다.이 바이러스는 침샘에도 감염을 일으켜 타액 속에 고농도의 바이러스를 배출합니다.**

「飛沫感染」、**「接触感染」**に加えて、会話・発声に伴い排出され空中に浮遊している小さな飛沫**「マイクロ飛沫感染」**も重要であることが明らかとなっています。このウイルスは、唾液腺にも感染することから、唾液中に高濃度のウイルスが排出されます。

잠복기·감염 가능 기간 潜伏期・感染可能期間

◇**잠복기는 1일~14일 사이이며, 감염원에 노출된 후 5일 정도에서 발병하는 경우가 많은 듯합니다.**

潜伏期は 1 日～ 14 日間、曝露から 5 日程度で発症することが多いようです。

◇**감염 가능 기간은 발병 2일 전(잠복 기간 중)부터 발병 후 7~10일 정도로 여겨지고 있습니다.'상부 기도'와 '하부 기도'에서 증식하는 것으로 생각되며, 중증일 때는 바이러스양이 많고 배출 기간도 긴 경향이 있습니다.**

感染可能期間は、発症 2 日前 (潜伏期間中）から発症後 7 ～ 10 日間程度と考えられています。「上気道」と「下気道」で増殖していると考えられ、重症例では、ウイルス量が多く排泄期間も長い傾向にあります。

무증상 감염자(캐리어)의 존재

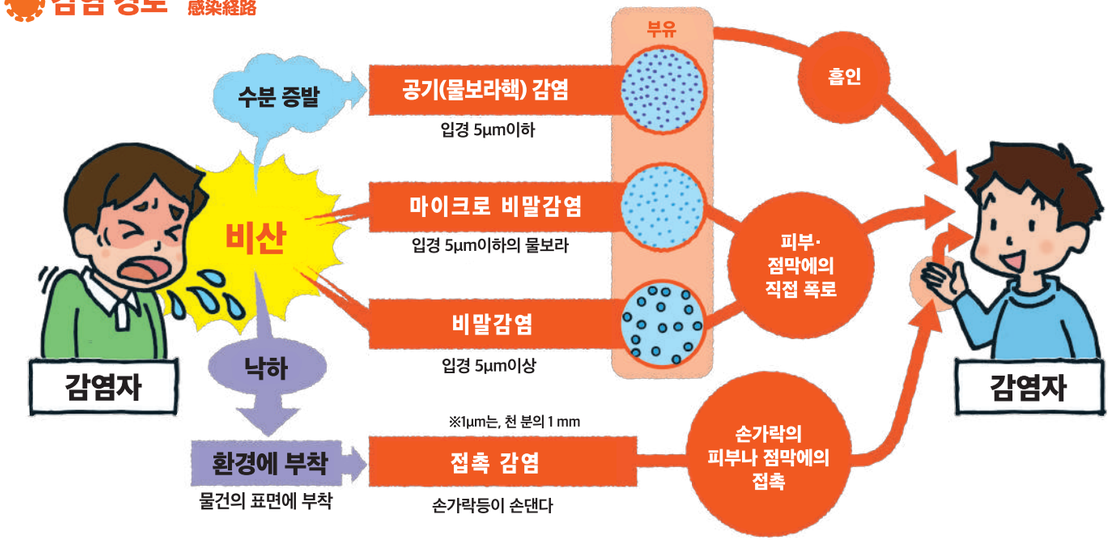
無症状感染者（キャリアー）の存在

◇ **증상이 전혀 없는 사람이 '상부기도'에 신종 코로나바이러스를 보유하는 사례가 드러남에 따라, 3밀 등의 위험한 상태에서는 무증상 감염자가 다른 사람에게 감염을 확산시킬 가능성이 커지고 있습니다. 따라서, 누구든지 감염을 확산시킬 가능성이 있는 감염증이라는 사실을 인식할 필요가 있습니다.**

新型コロナウイルスは、症状が全くない人が、「上気道」に保持していることが明らかとなってきたので、3密などの危険な状態においては、無症状感染者が他の人に感染を広げてしまう可能性があります。だれもが感染する（感染している)可能性があり、だれもが感染を広げてしまう可能性がある感染症であることを認識する必要があります。

2 감염 경로의 기초 지식 感染経路の基礎知識

감염 경로 感染経路



① 비말 감염 飛沫感染

감염자의 '체액의 비말(재채기, 기침, 침 등에서 발생하는 5μm 이상 크기의 분비물)'과 함께 방출된 병원체를 피감염자가 코와 입으로 흡입하여 감염되는 것.

感染者の「体液の飛沫（くしゃみ・せき・つばなどから発生する 5μm以上の大きさのもの)」と一緒に病原体が放出され、被感染者が鼻や口から吸いこんで感染すること

◇ **（비말의 발생）한 차례의 기침, 5분간의 대화에서 약 3,000개의 비말이 비산.**

（飛沫の発生）1 回のせき、5 分間の会話で約 3,000 個の飛沫が飛散。

◇ **（비말 중의 잔존）신종 코로나바이러스는 5μm 전후의 비말에서 3시간 잔존.**

（飛沫中の残存）新型コロナウイルスは 5μm 前後の飛沫で 3 時間残存。

② 접촉 감염 接触感染

감염자로부터 비산하여 낙하한 비말이 환경(물건의 표면 등)에 부착한 것을 피감염자가 손가락 등으로 만지고, 그 손가락으로 입, 코, 눈 등의 점막에 접촉하여 감염되는 것.

感染者から飛散し落下した飛沫が、環境（物の表面など）に付着したものを被感染者が手指などで触って、その手指が口・鼻・目などの粘膜に接触して感染すること。

◇ **（환경 중의 생존）신종 코로나바이러스는 플라스틱 표면, 스테인리스 표면에서 최대 72 시간, 마분지에서는 최대 24시간 잔존.**

（環境中の生存）新型コロナウイルスは、プラスチック表面、ステンレス表面で最大 72 時間、ボール紙では最大 24 時間残存した。

③마이크로 비말 감염* マイクロ飛沫感染※

※정식 용어는 아님. 일본감염증학회에서 사용
※ 正式用語ではない：日本感染症学会で使用

대화나 거친 숨결 등을 통해 방출되어 공중에 떠다니는 '비말보다 작은 비말(5μm 이하 크기의 분비물)'을 흡입하여 감염되는 것.

空中に浮遊している会話・荒い息使いなどで放出された「飛沫より小さい飛沫（5μm以下の大きさのもの）」を吸い込んで感染すること。

◇ **（공중 부유）5μm 전후의 비말과 비말핵은 일정 시간 동안 공기 중에 떠다닌다.**

（空中浮遊）5μm 前後の飛沫や飛沫核は、ある時間空気中を漂う。

④ 공기(비말핵) 감염 空気（飛沫核）感染

감염자로부터 비산하여 공중에 떠다니는 비말에서 수분이 증발한 것(비말핵)을 흡입하여 감염되는 것.

空中に漂う、感染者から飛散した飛沫から水分が蒸発したもの（飛沫核）を吸引して感染すること。

◇ **신종 코로나바이러스는 국내의 감염 상황을 봤을 때 공기 감염은 일어나지 않은 것으로 생각되고 있습니다.**

新型コロナウイルスは国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられています。

3 '새로운 생활양식'에 의한 감염방지의 기초 지식

「あたらしい生活様式」による感染防止の基礎知識

감염방지의 기본 感染防止の基本

① 3밀(3가지 밀)의 회피 3密（3つの密）の回避

① 신체적 거리의 확보로 '3밀', '비말 감염', '마이크로 비말 감염'을 피합시다!

身体的距離の確保で「３密」・「飛沫感染」「マイクロ飛沫感染」を避けよう！

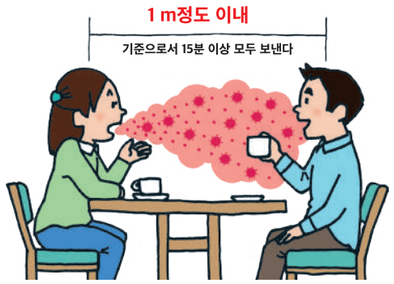
◇ **'농후 접촉자(예)' ①대면 상태에서 서로 손을 뻗으면 닿는 거리(1m 정도 이내)에서 ②15분 이상 접촉한 경우**

「濃厚接触者（例）」①対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m 程度以内）で、②15 分以上接触があった場合

➡ **가능한 한 정면으로 마주 보고 대화하는 것을 피합니다.**
可能な限り真正面は避けます。

➡ **카운터 형식으로 좌석을 평행하게 배치합니다.**
カウンター形式で平行の座席とします。

➡ **아크릴판 등으로 차폐합니다.**
アクリル板などによる遮蔽を行います。



농후 접촉의 예 濃厚接触の例

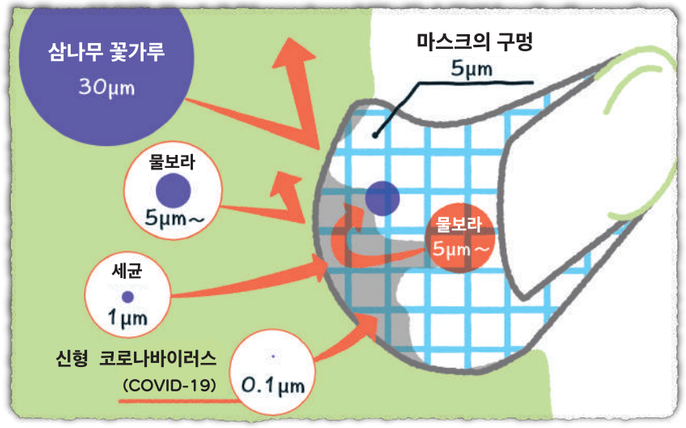
② 기침 에티켓을 철저히 지키고 마스크를 착용하여 '비말 감염', '마이크로 비말 감염', '접촉 감염'을 피합시다!

咳エチケットの徹底・マスク着用で「飛沫感染」、「マイクロ飛沫感染」、「接触感染」を避けよう！

마스크의 효용 マスクの効用

마스크로 세균이나 바이러스의 침입을 막을 수는 없지만, 대화나 기침 등을 통해 발생하는 '비말', '마이크로 비말'의 확산을 방지하는 데 도움이 됩니다.사람은 무의식적으로 얼굴을 만집니다(1시간에 평균 23회). 그중에서 눈, 코, 입 등의 점막을 만지는 비율이 44%를 차지하고 있습니다! 마스크 착용은 손가락으로 무의식적으로 입, 코 등을 만지는 '접촉 감염'도 막아줍니다.

マスクで細菌やウイルスの侵入は防げませんが、会話・せきなどで発生する「飛沫」「マイクロ飛沫」の拡散防止用として有効です。人は無意識に顔を触っています。（平均 23 回 / 時）そのうち、目・鼻・口などの粘膜を触ることは 44%を占めています！マスク着用は、無意識に手指が口・鼻などに触れる「接触感染」も防ぎます。



부직포 마스크의 기공 크기와 미세물질의 크기와의 비교

不織布マスクの目の大きさと微小物質の大きさとの比較

◇ **（고온 다습 시 마스크 착용）여름철 마스크 착용은 몸에 열이 가득 차 열사병의 위험이 높아질 수 있습니다. 테라스석 등 외부 개방 공간에서 '신체적 거리'를 확보할 수 있는 경우에는 마스크를 벗을 수 있습니다.**

（高温・多湿時のマスク着用）夏場のマスク着用は、体内に熱がこもり、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。テラス席など外部の解放空間で「身体的距離」が確保できる場合は、マスクをはずすことが可能です。

3가지 기침 에티켓 ３つの咳エチケット

⚠ 마스크가 없을 때 マスクがない時

①마스크를 착용한다 (입, 코를 가림)
マスクを着用する（口・鼻を覆う）

⚠ 돌발적인 기침 とっさの時

②휴지나 손수건으로 입, 코를 가린다
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

③소매로 입, 코를 가린다
袖で口・鼻を覆う

③ 손씻기·손소독으로 '접촉 감염'을 피합시다! 手洗い・手指消毒で「接触感染」を避けよう

손씻기 手洗い

비누, 손세정제 등 '계면활성제 첨가 세정제'를 사용하는 손씻기는 신종 코로나바이러스의 세포막을 파괴하여 감염력을 소실시키므로 큰 도움이 됩니다.

せっけん、手指用洗剤などの「界面活性剤の洗浄剤」を使用する手洗いは、新型コロナウイルスの膜を壊し感染力を失わせるため有効です。

①세정제를 묻혀 손바닥을 잘 문지른다.
洗浄剤をつけ、手のひらを良くこする。

② 손등이 펴지도록 문지른다.
手の甲を伸ばすようにこする。

③손가락 끝·손톱 사이를 꼼꼼히 문지른다.
指先・爪の間を念入りにこする。

④손가락 사이를 씻는다.
指の間を洗う。

⑤엄지와 손바닥을 비틀어 씻는다.
親指と手のひらをねじり洗いする。

⑥팔꿈치부터 손목까지 씻는다.
ひじから手首を洗う。

⑦흐르는 물에 헹군다.
流水で流す

⑧종이 수건 등으로 닦아낸다.
ペーパータオルなどでふき取る

◇ **(손씻기 효과) 세정제로 10초 동안 문질러 씻은 뒤 흐르는 물에 15초 동안 헹구면, 바이러스양이 1만분의 1로 줄어듭니다.**

(手洗い効果)洗浄剤でもみ洗いを10 秒、流水で15 秒すすぐとウイルス量が1万分の1に

◇ **손가락에 붙어 있는 바이러스양은 흐르는 물에 15초 동안 손씻기를 해도 100분의 1로 줄어듭니다.**

手指に付着しているウイルス量は、流水 15 秒の手洗いでも 100 分の 1 になります。

◇ **비누로 10초 동안 문질러 씻고 흐르는 물에 15초 동안 헹구기를 2회 반복하면, 백만 분의 1로 줄일 수 있습니다.**

せっけん 10 秒もみ洗い、流水 15 秒すすぎを 2 セット行うと百万分の 1 に減らせます 。

문지르기식 소독(러빙법) 擦式消毒（ラビング法）

손씻기 시설이 없는 곳에서는 손소독용 알코올을 사용합니다. 손바닥에 적당량의 소독약을 덜어내어, 먼저 약액을 양 손가락 끝에 묻힌 다음, 손씻기와 같은 방식으로 소독약이 마를 때까지 잘 문질러 줍니다. 닦아낼 필요가 없습니다.

手洗い設備のないところでは、手指消毒用アルコールを使います。消毒薬適量を手のひらにとり、まず、両指先を薬液につけた後、手洗いと同様な手法で、消毒薬が乾くまでよく擦り込みます。ふき取りはいりません。

◇**손소독용 알코올은 신종 코로나바이러스의 세포막을 파괴하여 감염력을 소실시킵니다.**

手指消毒用アルコールは、新型コロナウイルスの膜を壊すことで感染力を失わせます。

◇**손가락 등 인체에 사용할 때는 '의약품', '의약외품'을 사용합니다.**

手指など人体に用いるものは「医薬品」「医薬部外品」を使用します。

④ 환기하여 '밀(밀폐)', 비말 감염, 에어로졸 감염을 피합시다!

換気で「密（密閉）」・飛沫感染・エアロゾル感染を避けよう！

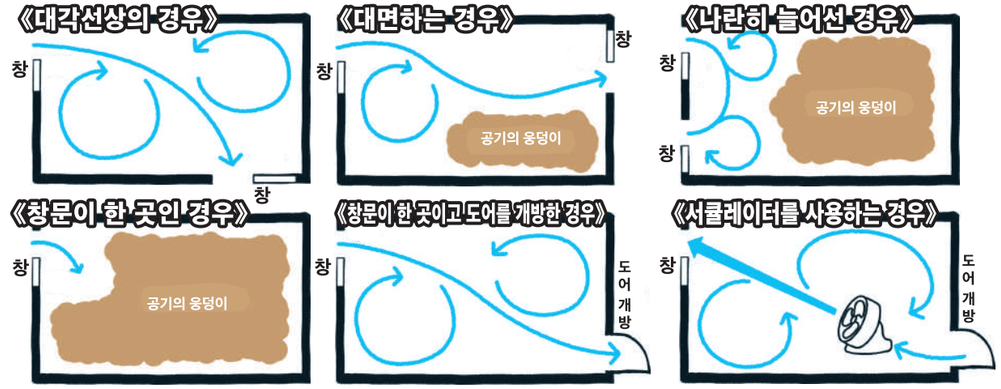
환기의 기초 지식 「換気」の基礎知識

실내 공기와 바깥공기를 교체하는 것을 말합니다. 오염 물질의 배출과 희석이 목적입니다.

室内の空気と外気とを入れ替えることをいいます。汚染物質の排出・希釈が目的です。

밀(밀폐)을 막는 환기 密（密閉）を防ぐ換気

◇ **환기는 '대각선 공기의 흐름'을 확보하는 것이 효과적입니다.** 換気は、「対角線の空気の流れ」を確保すると効果的です。



점포 등의 시설에는 반드시 기계환기설비가 갖추어져 있습니다.

店舗などの施設は機械換気設備が必ずついています。

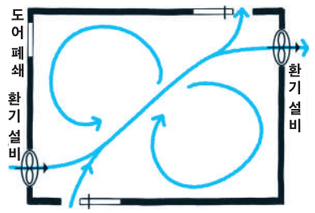
영업 시에는 상시 환기를 시행합시다!

営業時は常時換気をしましょう！

◇ 창문 개방 환기 窓開け換気

환기설비를 상시 운전하면서 30분마다 5분 동안 '창문 개방 환기를!'

換気設備を常時運転しながら 30 分毎に 5 分間の「窓開け換気を」！

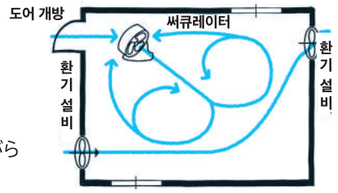


◇ 창문이 열리지 않는 점포 창문이 없는 점포

窓が開かない店舗　窓がない店舗

환기설비를 상시 운전하면서 '도어 개방'이 효과적!

換気設備を常時運転しながらの「ドア開け」が有効！

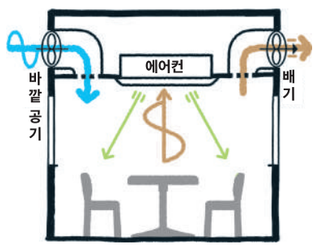
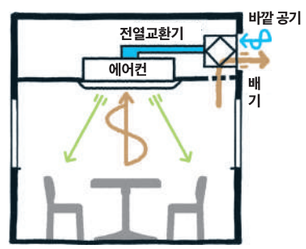
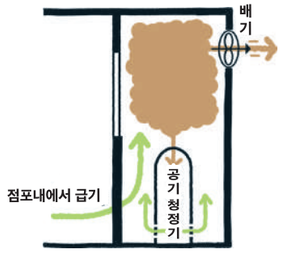


◇ **에어컨에는 환기 기능이 없습니다. 환기설비의 상시 운전이 필요합니다.**

エアコンには換気機能はありません。換気設備の常時運転が必要です。

◇ **전열교환기(열을 70~90% 회수)는 상시 환기가 가능합니다.**

全熱交換器 (熱を 70 ～ 90%回収) では常時換気となります。

◇**흡연실·화장실은 주의가 필요 (공기를 재이용하지 않는다).**

喫煙室・トイレは要注意 (空気を再利用しない)