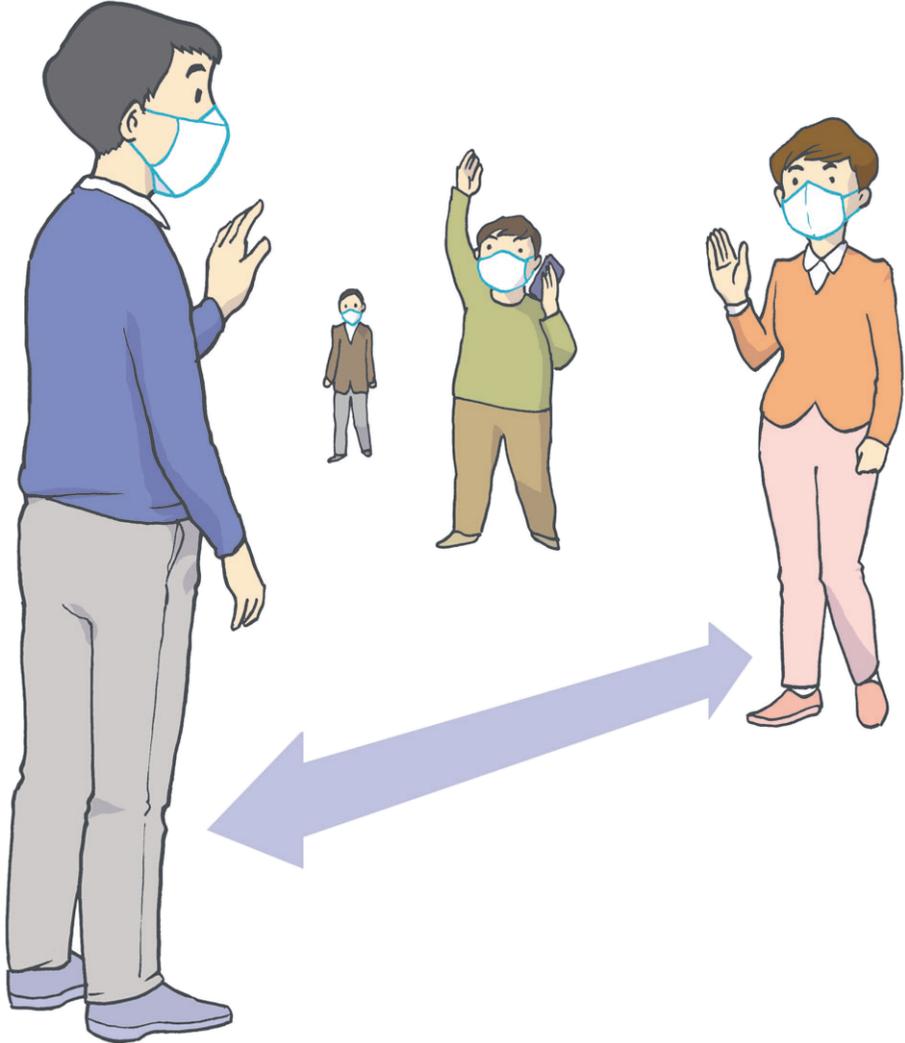




읽기 쉬운자료개발센터 알다는  
쉬운 정보가 필요한 사람들을 위해서

- 읽기 쉬운 책을 만듭니다.
- 발달장애인 자문위원들과 함께 만듭니다.
- 읽기 쉬운 책을 만드는 방법을 알려줍니다.
- 읽기 쉬운 자료 제작에 필요한 삽화를 제공합니다.
- 읽기 쉬운 책을 만들기 위한 연구를 합니다.

# 생활 속 거리두기



이 책은 서울특별시의 지원으로 만들었습니다.

비매품/무료  
13000

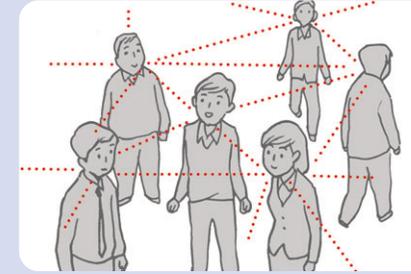
9 791190 573108  
ISBN 979-11-90573-10-8



## 책의 순서

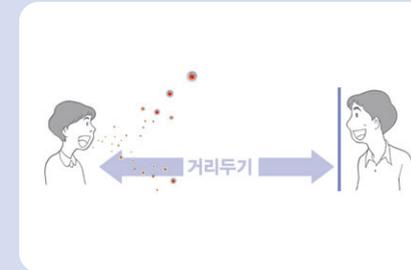
- 이 책은 이해하기 쉽도록 쉬운 말과 그림으로 만들었습니다.
- 이 책은 코로나19 감염을 예방하기 위해 만들었습니다.
- 이 책은 생활 속 거리두기에 대해 설명합니다.

1



코로나19는  
사람과 사람사이에서  
 옮겨집니다

2



생활 속 거리두기는  
사람 사이의 거리를  
멀리 하는 것입니다

3



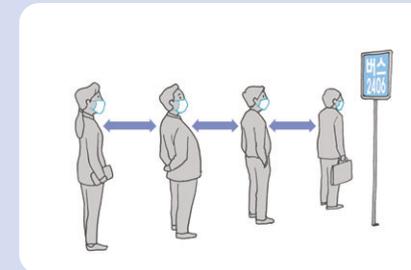
생활 속 거리두기,  
내가  
 지켜야 할 규칙들

4



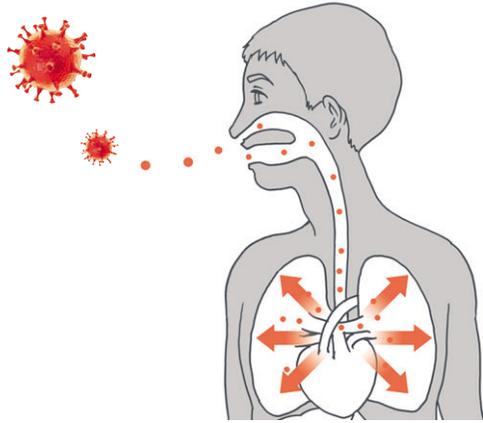
생활 속 거리두기,  
모든 사람이 함께  
 지켜야 할 규칙들

5

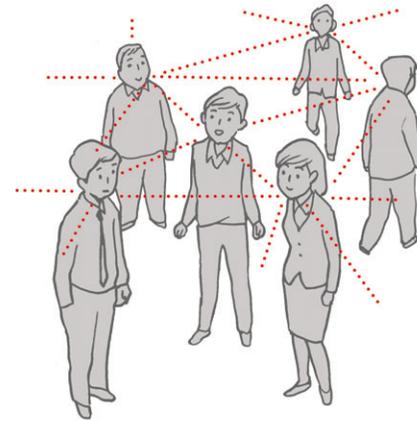


생활 속 거리두기  
방법

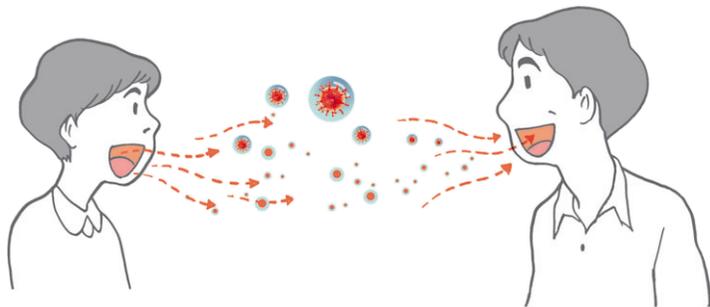
## ● 코로나19는 사람과 사람사이에서 옮겨집니다



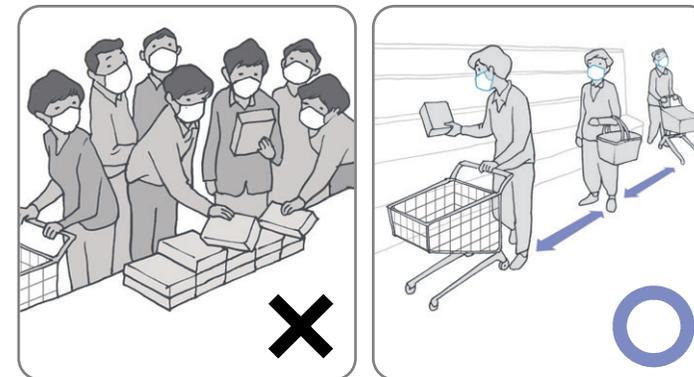
코로나19는 바이러스가 몸안에 들어와서 생기는 병입니다.



코로나19는 사람과 사람사이에서 옮겨집니다.

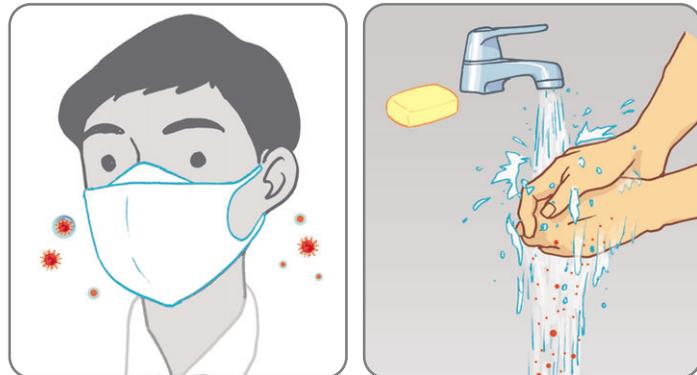


코로나19는 사람의 침방울로 옮겨집니다.



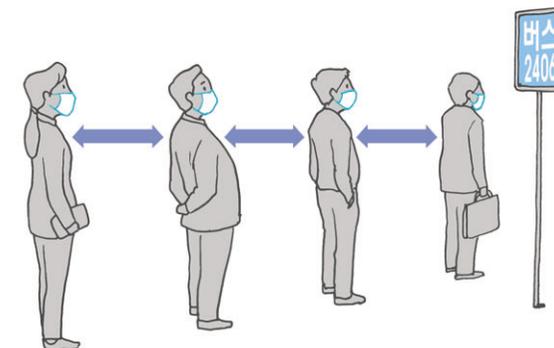
코로나19가 번지지 않게 하려면

사람들이 가깝게 있으면 안 됩니다.



코로나19에 걸리지 않기 위해서

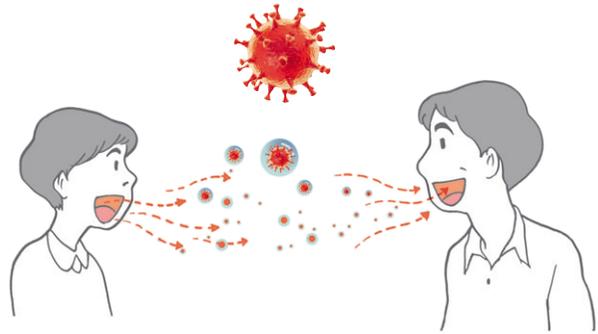
마스크를 쓰고 손을 깨끗이 씻습니다.



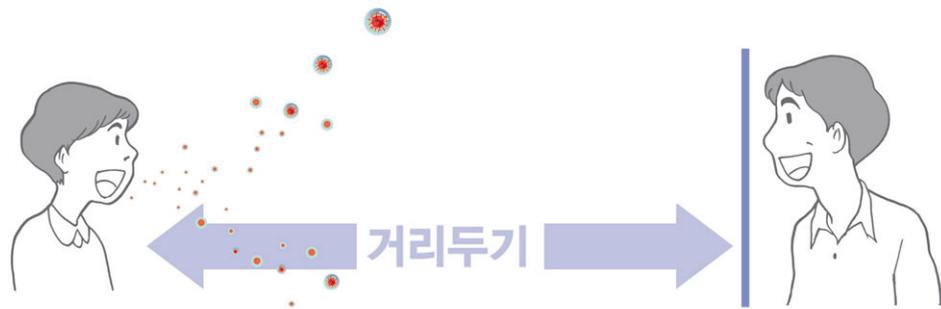
코로나19가 번지지 않게 하려면

사람들이 떨어져서 생활해야 합니다.

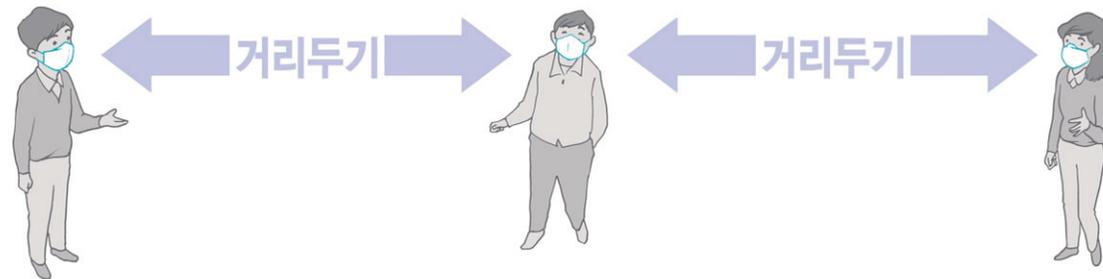
## ● 생활 속 거리두기는 사람 사이의 거리를 멀리 하는 것입니다



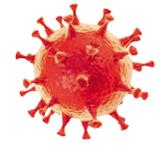
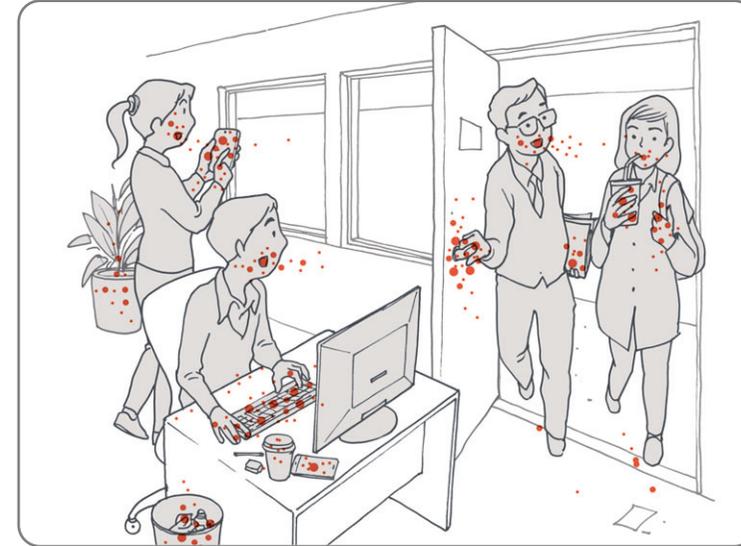
코로나19는 사람의 침방울로 옮겨집니다.



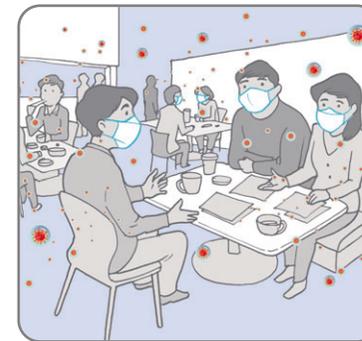
사람 사이의 거리를 멀리하면, 코로나19가 옮겨지기 어렵습니다.



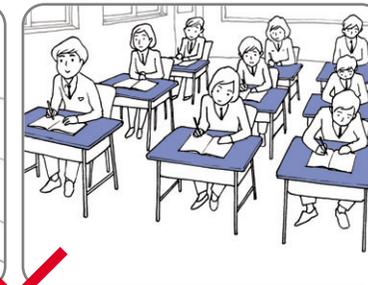
사람 사이의 거리를 멀리 하는 것이 생활 속 거리두기입니다.



코로나19는 사람을 통해 옮겨집니다.



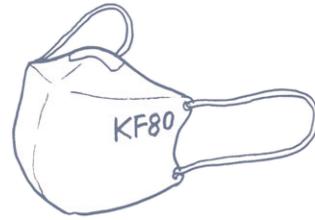
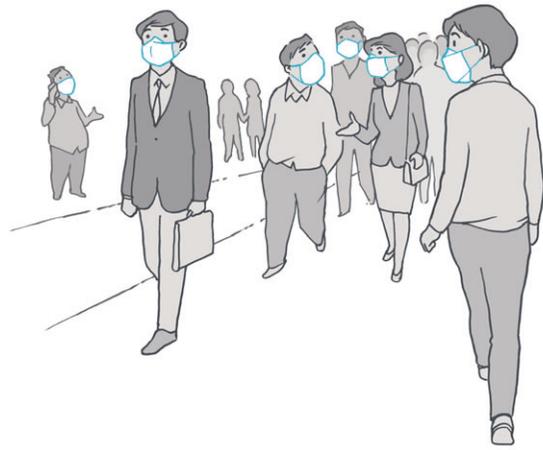
코로나19에 걸리지 않기 위해 사람을 많이 만나지 않는게 좋습니다.



생활 속 거리두기는 사람과의 만남을 적게 하는 것입니다.



## 생활 속 거리두기 - ● 내가 지켜야 할 규칙들 (개인방역 5대 수칙)



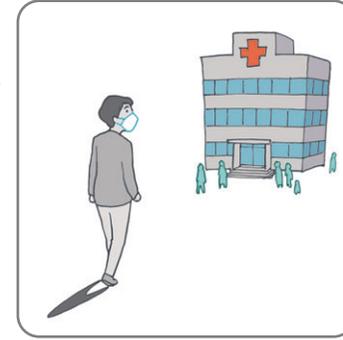
사람이 있는 곳에서는 반드시 마스크를 씩니다.



손을 깨끗이 자주 씻습니다. 비누로 30초 손씻기



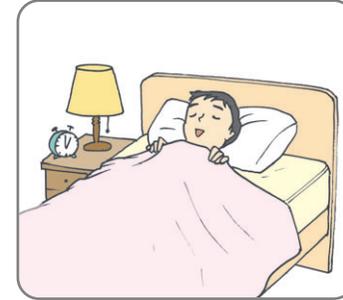
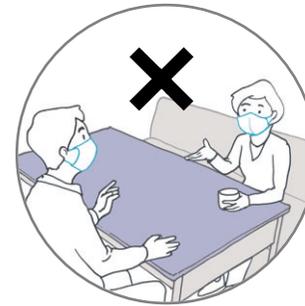
기침할 때는 옷 소매로 가리고 합니다.



코로나19가 의심되면, 처음부터 병원에 가면 안됩니다.

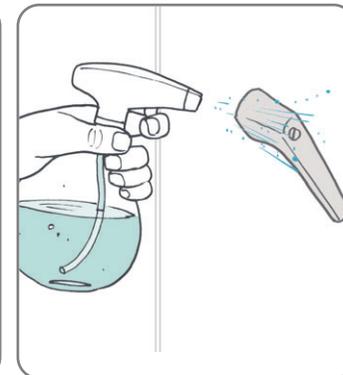
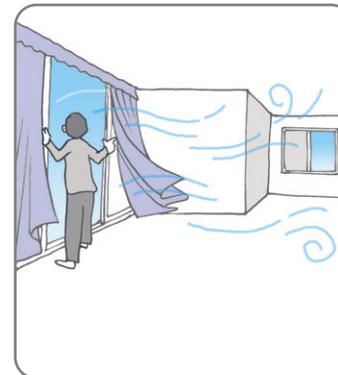


코로나19가 의심되면, 보건소에 전화해서 코로나19 검사를 받습니다.



집에서 3~4일 쉽니다.

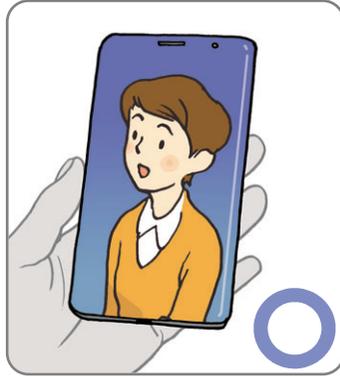
쉬는 동안 다른 사람을 만나면 안 됩니다.



매일 3번 이상 창문을 열고 환기를 시킵니다.

집안을 소독합니다.

## 생활 속 거리두기 - • 모든 사람이 함께 지켜야 할 규칙들

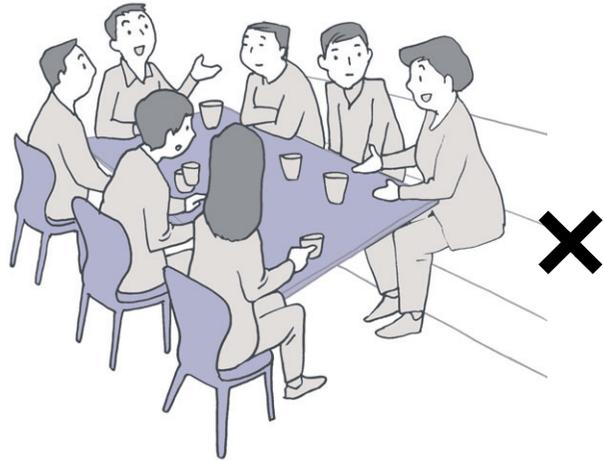


꼭 필요한 일이 아니라면  
사람들과 직접 만나지 않습니다.

직접 만나기 보다는  
인터넷이나 휴대폰으로  
대화합니다.



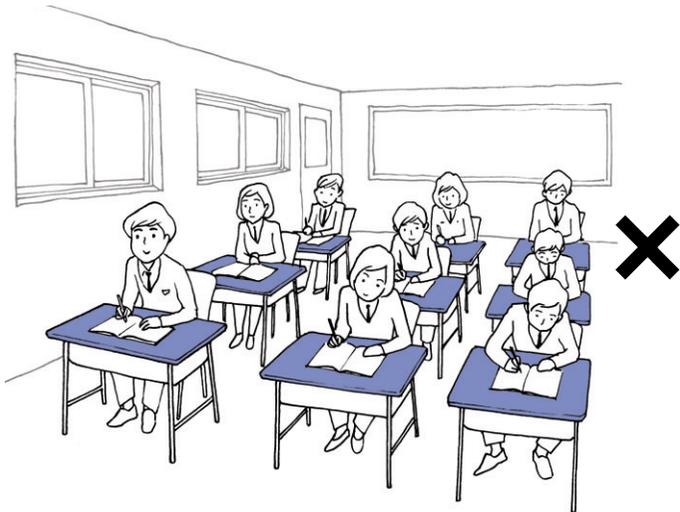
여러 사람이 모이는  
모임은 하지 않는게  
좋습니다.



꼭 필요한 일이 아니라면,  
외출, 모임, 행사, 여행 등은  
연기하거나 취소합니다.



노래방처럼  
좁은 장소에서의 모임은  
하지 않습니다.

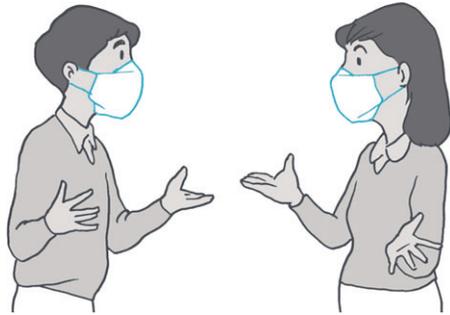


꼭 필요한 일이 아니라면,  
학교, 복지관, 자조모임 등은  
연기하거나 취소합니다.

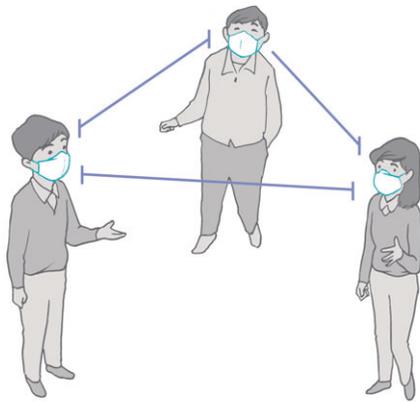


음식은  
배달시키거나 포장해 와서  
집에서 먹습니다.

## 생활 속 거리두기 방법 - • 사람을 만날 때



사람을 만날 때는 반드시 마스크를 써야 합니다.



사람들과 안전한 거리를 두어야 합니다.

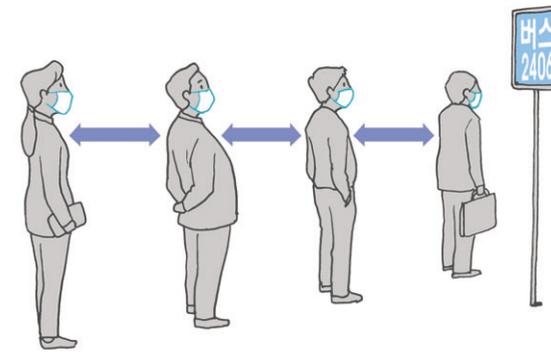


말을 할 때는 침방울이 튀지 않도록 조심해서 말합니다.

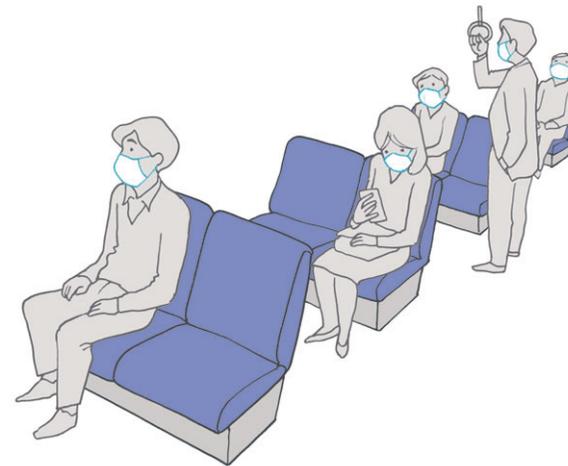
## 생활 속 거리두기 방법 - • 대중교통을 이용할 때



대중교통을 이용할 때는 반드시 마스크를 써야 합니다.



거리를 띄워서 줄을 섭니다.

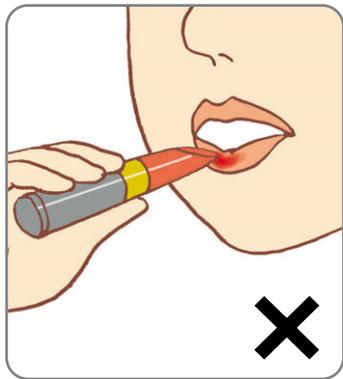


자리를 띄워서 앉습니다.  
거리를 두고 서 있습니다.

생활 속 거리두기 방법 - ● 쇼핑할 때



쇼핑카트, 장바구니를 이용할 때는 손 소독제를 사용합니다.

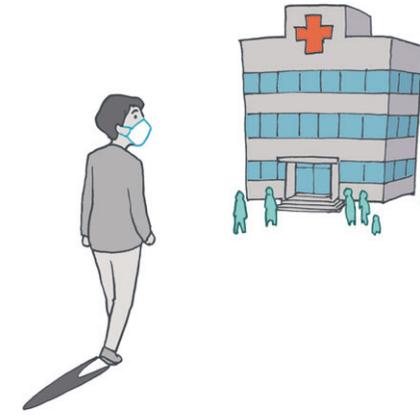


화장품을 살 때는 얼굴이나 입술에 화장품을 직접 바르지 말고 손등에 발라봅니다.

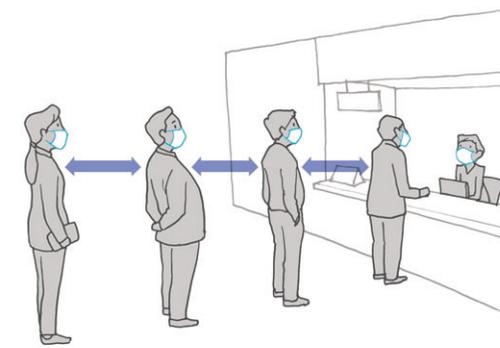


다른 사람들과 가까이 하지 않습니다. 거리를 띄워야 합니다.

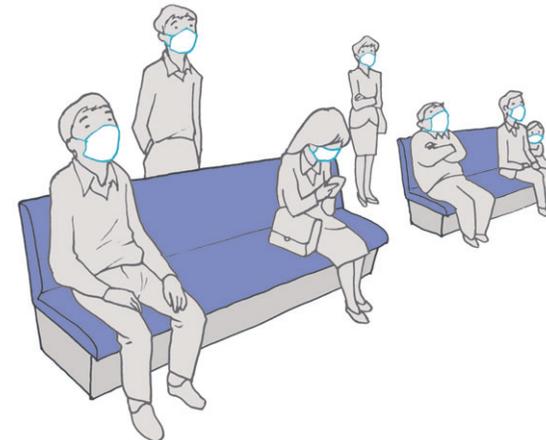
생활 속 거리두기 방법 - ● 병원이용할 때



병원을 이용할 때는 반드시 마스크를 써야 합니다.



거리를 띄워서 줄을 섭니다.

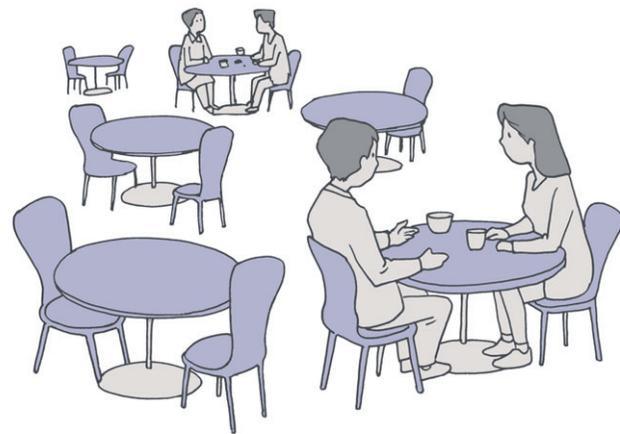


자리를 띄워서 앉습니다. 거리를 두고 서 있습니다.

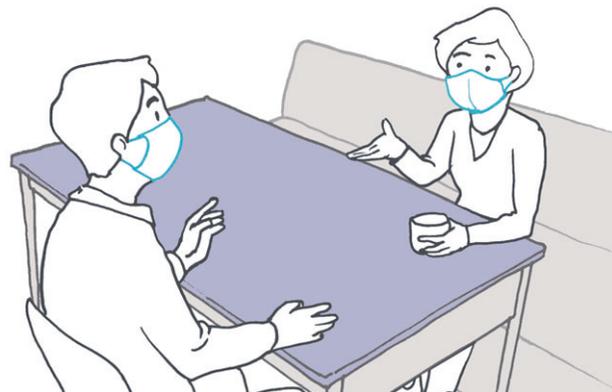
생활 속 거리두기 방법 - ● 식당 이용할 때



여러 사람이  
한 식탁에  
모여 앉지 않습니다.



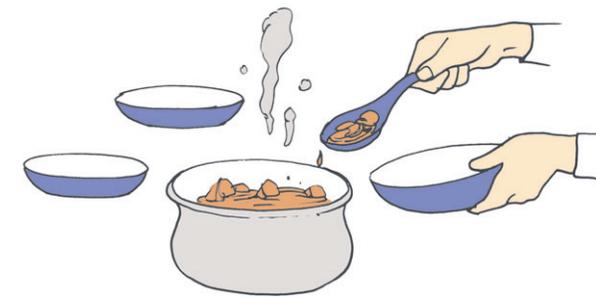
다른 식탁과 띄워서  
앉습니다.



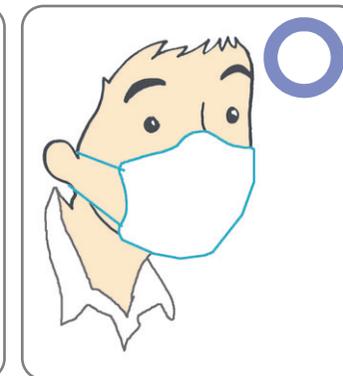
음식을 먹기 전까지는  
마스크를 쓰고 있습니다.



음식을 먹을 때는  
마주 보고 앉지 말고  
옆으로 나란히 앉습니다.



깨끗한 숟가락으로  
각자 덜어서 먹습니다.



식사할 때는  
말을 하지 않습니다.

식사를 마친 후에는  
마스크를 씹니다.

## 읽기쉬운자료개발센터 '알다' 에서 만든 자료들

<b>발달장애인 지원자를 위한 자료</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 읽기 쉬운 자료 제작 가이드라인 및 전문가 양성 교육과정 개발 연구 보고서</li> <li>2. 읽기 쉬운 자료 제작 전문가 양성 심화교육과정 교재 개발 연구 보고서</li> <li>3. 발달장애인이 읽기 쉬운 자료 제작 안내서</li> </ol>
<b>나의 권리</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 발달장애인이 행복한 서울을 약속합니다. -읽기 쉬운 '서울시 발달장애인 지원계획'</li> <li>2. 서울을 가지세요- 읽기 쉬운 '서울시 서비스'</li> </ol>
<b>소중한 나</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소중한 나의 권리</li> <li>2. 소중한 나의 건강</li> <li>3. 소중한 나의 안전① -날씨를 중심으로</li> <li>4. 소중한 나의 안전② -불, 전기, 가스를 중심으로</li> </ol>
<b>도움이 되는 생활정보</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 반려동물과 생활하기</li> <li>2. 일회용품 줄이기</li> <li>3. 아파트 생활하기</li> <li>4. 신용카드 사용하기</li> <li>5. 응급의료 알아보기</li> <li>6. 핸드폰 이용하기</li> <li>7. 인터넷 사용하기</li> <li>8. 학교폭력 대처하기</li> </ol>
<b>읽기 쉬운 동화</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 그런 뜻이 아니야</li> <li>2. 할아버지와 염소</li> <li>3. 오늘 아침 정운씨</li> <li>4. 독서일기 - 그 글은 마치 마법가루 같았다</li> </ol>
<b>감염병 예방 및 관리를 위한 정보</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감염병예방 - 코로나19 예방하기</li> <li>2. 감염병예방 - 마스크 사용하기</li> <li>3. 감염병예방 - 올바른 손씻기</li> <li>4. 감염병예방 - 생활 속 거리두기</li> </ol>
<b>독립지원을 위한 정보</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1인가구 - 조리도구 사용법</li> <li>2. 1인가구 - 집에서 만드는 간식</li> <li>3. 여가생활 즐기기</li> <li>4. 학교안전</li> <li>5. 직장 내 괴롭힘</li> <li>6. 직장 내 성희롱</li> </ol>

알다 읽기쉬운자료 2020 - 감염병 예방 및 관리를 위한 정보 ④

### 생활 속 거리두기

책 만든 날짜 2020년 12월

책 만든 기관 읽기쉬운자료개발센터 알다

책 만든 사람 기획총괄: 김기룡 센터장

기획진행: 김성희 사무국장

제작참여: 박태준 성북장애인자립생활센터

삽화제작: 이상윤 작가

감수위원: 강현민, 김가연, 김인하, 김효섭, 박세련, 오현주 성북장애인자립생활센터

교열교정: 김창현

인쇄 · 제작 젊은기획 ☎ 02-2264-2015

- 이 책은 법(발달장애인 권리보장 및 지원에 관한 법률 제10조)에 따라 만들었습니다.
- 이 책은 읽기쉬운자료개발센터 알다 홈페이지 자료실에서 다운로드 받을 수 있습니다.
- 이 책의 내용과 그림을 발달장애인을 위해서 자유롭게 사용할 수 있습니다.
- 이 내용과 그림을 사용하실 때는 '읽기쉬운자료개발센터 알다', '이상윤 작가 그림' 이라는 것을 반드시 표기해야 합니다.



주소(07256) 서울특별시 영등포구 국회대로 28길 17, 한얼빌딩 3층  
전화 02-730-4804 / 팩스 070-7500-3933  
홈페이지 [www.easy-read.or.kr](http://www.easy-read.or.kr)