

코로나19, 건강생활 수칙

새로운 일상,
오늘도 건강하게

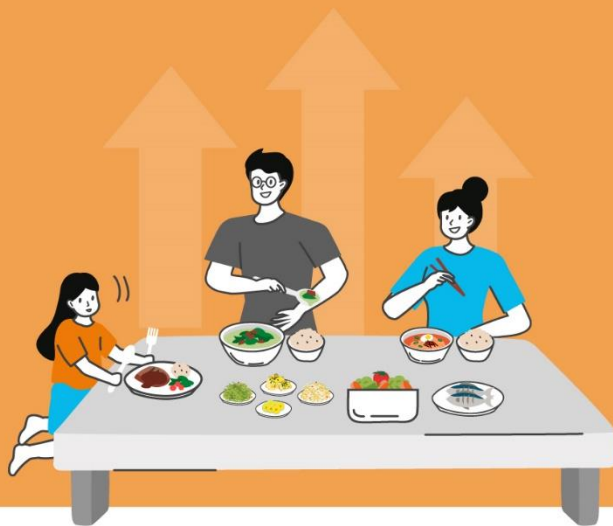


**코로나19가 장기화되면서 건강한 생활습관을
유지하며 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다.**

**'코로나19, 건강생활 수칙'은 국민들이 신체적·정신적·사회적으로
건강한 삶을 누릴 수 있도록 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는
수칙을 안내해 드립니다.**



영양은 높이고, 열량은 낮추고

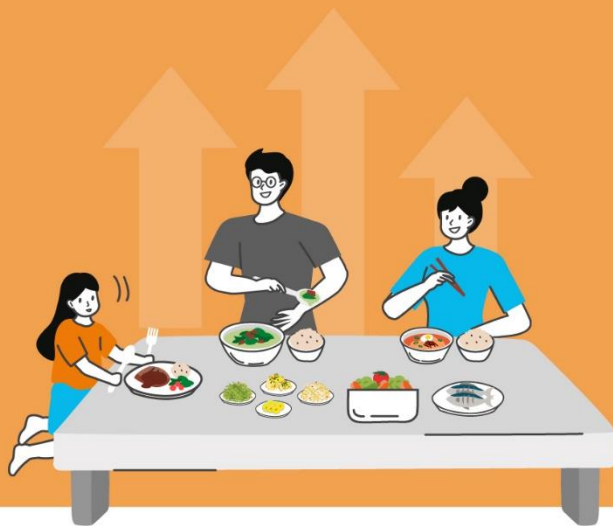


활동량 감소 시
활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기



면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소
다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)

영양은 높이고, 열량은 낮추고



체력유지를 위해 단백질 식품을
다양하게 섭취하기
(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)



갈증해소를 위해 탄산음료나
가당주스 보다 물을 충분히 마시기

덜 앉아 있고, 더 움직이고



30min



앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고,
가능한 한 30분마다 몸을 움직이기



스트레칭, 간단한 체조, 근력운동
동영상 보며 집 안에서 운동하기
(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)

덜 앉아 있고, 더 움직이고



텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나
재택근무할 때에도 잠잠이 일어나서
움직이기



일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기
(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)



야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서
신체활동 하기

마음은 나누고, 불안은 줄이고



수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활
유지하기



가족, 친구, 동료, 이웃과 전화,
온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기

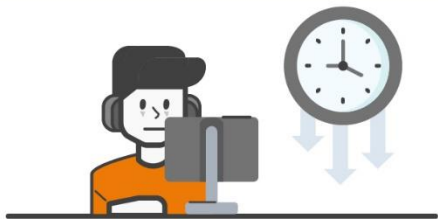
마음은 나누고, 불안은 줄이고



잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로
공신력 있는 기관/전문가가
제공하는 정보에 집중하기



잠자기 전 전자 기기 사용을 줄이고
충분한 수면 시간을 유지하기



과몰입 위험이 높은 게임,
SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

질환은 살피고, 치료는 꾸준히



건강 체중 유지하기
(체질량지수 참고)



질환 관리에 필요한 약품이
구비되어 있는지
확인하고 처방대로 복용하기



흡연자는
코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기

질환은 살피고, 치료는 꾸준히



고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등
만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기



응급상황의 증상을 미리 알아두고
응급 상황 또는 코로나19 증상이
있을 경우 의료진에게 연락하기



예방접종, 정기검진 등 주기적으로
건강관리 하기

코로나19
건강생활 수칙으로
오늘도 건강하게 !





보건복지부



한국건강증진개발원



새로운 일상,
오늘도 건강하게