

## 코로나19 예방 및 추석연휴 기간 확산 예방 안내~\*

**나와 내 가족 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석 연휴 생활방역 수칙**

### 나와 가족 건강을 위해 “이번 명절은 집에서 쉬기”

- 올해 추석은 코로나19 감염확산 예방을 위해 집에 머무르며 지친 마음을 돌보는 ‘쉼’을 실천하는 것이 중요합니다
- 만약 부득이하게 이동해야 할 경우라면, 방역수칙을 준수하며 건강하고 안전하게 다녀오는 것이 중요합니다.

#### 이렇게 주의하세요!!

- ✓ 추석 연휴 기간 이동자제(부득이한 이동시 방역대책 확인·준수)
- ✓ 몸이 아프면, 고향·친지 방문하지 않기
- ✓ 가족·친지 간 밀폐·밀접·밀집 장소는 가지 않기
- ✓ 직계가족 외의 방문은 자제하기
- ✓ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울이 될 수 있는 행동하지 않기

#### 대중교통 이용할 때

- ✓ [공통] 마스크 상시 착용하기
- ✓ [이동 시 가급적 개인차량 이용] 대중교통 이용 시 음식섭취 자제, 휴게소 이용시간 최소화  
-(고속도로 휴게시설) 휴게소 혼잡 알림시스템 적극 활용 휴게시설 분산 이용
- ✓ [기차역, 버스터미널] 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스 우선 이용하기  
음식은 지정된 장소에서만 먹기, 사람 간 2m 간격 두기
- ✓ [기차, 버스안에서] 음식 섭취하지 않기, 대화 및 전화 통화 자제하기
- ✓ 온라인 추모·성묘 서비스 적극 활용

#### ● 코로나19 임상증상 있는 경우~ 선별진료소 문의 후, 방문하여 진료·검사 받기

※ 코로나19 임상증상 : 37.5℃이상 발열, 기침, 호흡곤란, 오한, 두통, 근육통, 인후통, 후각·미각 소실



## 〈코로나19 관련 유증상 등 담임선생님에게 알려야 하는 경우〉

- ① 확진자 접촉과 관련한 임상증상 및 보건당국 조치 사항이 발생 한 경우
- ② 동거인 중 확진자 발생한 경우
- ③ 확진자 발생 및 집단발생 장소 관련 역학관계가 있는 임상증상인 경우

### < 추석 연휴 생활방역 수칙 >

※ 거리두기 단계에 구분 없이 철저한 준수 필요

#### 1. 이동할 때 (귀성, 귀경)

- ▶ 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 고향·친지 방문 등 하지 않기
  - \* 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1399, 지역번호+120)나 보건소 문의하기
- ▶ 가급적 개인차량 이용
- ▶ 휴게소에 머무르는 시간 최소화
- ▶ 휴게소 실내, 실외에서 다른 사람과 2m이상 거리 두기 어려운 경우 마스크 상시 착용
- ▶ 휴게소에서도 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지

#### ① 기차역, 버스터미널 등에서

- ▶ 가급적 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스(모바일 체크인 등) 우선하여 이용
  - \* 좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매
- ▶ 실내에서는 항상 마스크 착용
- ▶ 대화는 자제
- ▶ 지정된 장소에서만 음식 섭취, 기차·버스 안에서 먹을 간식 구입은 자제
- ▶ 흡연실, 화장실 줄 설 때 등 사람 간 2m(최소 1m) 간격 두기

#### ② 기차·버스 등 안에서

- ▶ 마스크 상시 착용하기 ▶ 음식 섭취하지 않기
- ▶ 대화 및 전화 통화 자제하되, 불가피한 경우 마스크 착용하고 작은 목소리로 하기

#### 2. 고향 집에서

##### ① 실천할 것

- ▶ 고향·친지 집 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게
- ▶ 어르신 등 고위험군을 만나는 경우에는 반드시 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저
- ▶ 집안에서도 가족들의 건강을 위해 마스크 착용 권고
  - \* 각 지역에서 모인 가족이 밀접하게 지내므로 가족 보호를 위해 마스크 착용 권고

- ▶ 직계가족만 만날 것을 권고
- ▶ 식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기
- ▶ 반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기
- ▶ 하루에 2번 이상 자주 환기하기
- ▶ 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기

## ② 피할 것

- ▶ 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 고향·친지 방문하지 않기
- ▶ 가족·친지 간 밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기
- ▶ 직계가족 외의 방문은 자제하기
  - \* 특히 어르신 등 고위험군이 계신 가정은 외부인의 방문에 주의하기
- ▶ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튼이 발생하는 행동은 자제하기

## 3. 성묘·봉안시설 등 방문할 때

### ① 실천할 것

- ▶ 혼잡하지 않은 날짜와 시간 선택하기
- ▶ 최소 인원으로 가서 가급적 짧은 시간 머무르기
  - \* 봉안시설의 안치실에서는 20분 이상 머물지 않기
- ▶ 실내에서는 항상 마스크 착용하기
- ▶ 줄 설 때, 이동할 때는 사람과 사람 사이에 2m(최소 1m) 이상의 거리 두기

### ② 피할 것

- ▶ 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면 추모관 방문 등 하지 않기
- ▶ 명절기간 동안 봉안시설의 제례실 이용하지 않기
- ▶ 실내에서는 음식 섭취하지 않기

## 4. 귀경·귀가 후

- ▶ 집에 머무르며 발열·호흡기 증상 등 관찰하기

호 남 제 일 고 등 학 교 장



대응지침 제9판 부록5 '유증상자 10대 수칙'

# 코로나19 증상\*이 나타나면, 10가지 행동수칙을 꼭 지켜주세요



## \* 코로나19 주요 증상

발열(37.5도 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각손실 또는 폐렴 등

- ① 외출, 등교, 출근을 하지 않고 집에서 쉬기
- ② 의료기관 진료가 있으면 **사전에** 코로나19 임상증상이 있다고 알려주기
- ③ 코로나19 임상증상이 지속되거나 증상이 심해지는지 관찰하기
- ④ 발열이 지속되거나 증상이 심해지면,
  - ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하기
  - ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료받기

\*응급상황으로 119 구급차 이용 시 코로나19 임상증상이 있다고 알려주세요.
- ⑤ 의료기관 방문 시 가급적 자기 차량을 이용하고, 반드시 마스크 착용하기
- ⑥ 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- ⑦ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- ⑧ 독립된 공간에서 생활하고, 가족 또는 함께 거주하는 분과 거리두기(2m)하기
- ⑨ 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)은 **따로** 사용하기
- ⑩ 자주 접촉하는 표면을 매일 청소, 소독하기

**“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”**