

# 꼭! 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 국민수칙

## 일반국민 예방수칙



물과 비누로 꼼꼼히  
자주 손씻기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기



기침할 땐 옷소매로  
입과 코를 가리기



발열, 기침 등  
호흡기 증상자와 접촉 피하기



사람 많은 곳 방문 자제하기



특히 노인·임산부·만성질환자 등은  
외출 시 마스크 꼭 착용

## 발열, 기침 등 호흡기 증상 시



마스크 착용하기



외출 자제, 1~2일 경과 관찰하며  
집에서 휴식하기



대형병원, 응급실 방문 자제  
관할 보건소, 1339, 지역번호+120으로  
먼저 상담하기



의료기관(\*선별진료소) 방문 시  
마스크 꼭 착용 및 자차 이용 권고

\*선별진료소 안내: 질병관리본부 홈페이지 확인,  
관할보건소 또는 1339, 지역번호+120 문의



진료 전 의료진에게 해외여행력,  
호흡기 질환자 접촉 여부 알리기



의료인과 방역당국의  
권고 잘 따르기



## 자가격리대상자 생활수칙



**감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지**



**독립된 공간에서 혼자 생활하기**

- 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기
- 식사는 혼자서 하기
- 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기 (공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)



**진료 등 외출이 불가피할 경우  
반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기**



**가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기**

- 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기



**개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기**

- 의복 및 침구류 단독세탁
- 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지



**건강수칙 지키기**

- 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수
- 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.  
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

### 자가모니터링 방법

- ☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- ☑ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- ☑ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ☑ 발열(37.5°C 이상)
- ☑ 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- ☑ 폐렴



# 자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙



## 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

- 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지!
- 외부인 방문 제한



## 불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기



## 자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기



## 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기



## 자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기

- 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁
- 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른사람 사용 금지



## 테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기



## 자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ✓ 발열(37.5°C 이상)
- ✓ 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- ✓ 폐렴