

어린이 자가격리자를 위한 안내문

(중앙방역대책본부·대한소아감염학회, 2020.4.8.)

병이 걸렸거나 걸렸을지도 모르는 사람은 다른 사람에게 병을 옮기지 않도록 가능한 혼자 지내야 해요. 불편하고 조금 힘들 수 있지만, 사랑하는 가족들과 친구들을 아프지 않게 보호할 수 있어요.

14일 정도만 지나면 다시 어린이집, 유치원, 학교에 가서 친구들을 만날 수 있어요.

여러분이 당분간 집안이나 방 안에서 지내며 몸이 아픈지 관찰하고 씩씩하게 지내는 것에 가족은 물론, 선생님들과 친구들 모두는 고마운 마음을 갖고, 응원하고 있어요!

여러분이 지켜야 할 일들

- 혹시 여러분이 아프지 않더라도 다른 사람에게 병을 옮길 수 있어서 집 바깥으로는 나갈 수 없어요.
- 여러분을 돌봐주는 정해진 어른 1명 외에는 혼자 있게 될 때가 많을 거예요.
집 안에서도 한 곳에만 머물러야 해요.
 - 방문은 닫고 창문을 자주 열어줘야 해요. 식사할 때는 씩씩하게 혼자서 먹어야 하고, 혼자 먹을 수 없는 친구들은 어른이 도와주실 거예요.
 - 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실을 사용해야 해요. 가족들과 같은 화장실을 사용한다면, 여러분들이 사용하고 난 후에는 잘 닦고 난 후 다른 가족들이 써야 해요
- 병원에 가거나 집 밖에 꼭 나가야 할 때는 어른들이 보건소에 연락하고 나서 외출하게 됩니다.
- 가족들과 예전보다는 말도 적게 하는 게 좋고, 뽀뽀나 안아주는 것도 당분간 못하게 될 수 있어요.
혹시라도 병이 다른 가족에게 옮기지 않도록 그러는 것이고 여러분이 잘못을 하거나 안 예뻐서 그러는 건 절대 아닙니다. 가족들, 돌봐주시는 분들과 말을 하거나 잠깐 봐야 될 때는 전보다 좀 멀리 떨어져서 만나야 해요. 서로 팔을 내밀어도 안 닿는 정도로요. 이때 여러분도 가족들도 마스크를 써야 해요.
- 여러분이 쓰는 그릇, 수건, 휴대전화 등은 다른 가족과 같이 사용하지 말고 혼자만 써야 합니다.
옷이랑 이불도 어른들이 여러분 것만 따로 깨끗하게 빨아 주시고, 그릇도 깨끗하게 따로 잘 씻어주실 거예요.
- 건강을 지키기 위해서 다음과 같은 약속을 꼭 지켜주세요.
 - 손을 깨끗하게 자주 씻어야 해요. 밥 먹기 전, 화장실에서 나오기 전, 장난감을 가지고 놀고 난 후..
 - 가족들과 같이 사용하는 공간에 있을 때는 마스크를 써야 해요.
 - 마스크가 없다면 소매로 가려 기침하고, 기침, 재채기 후 손을 깨끗하게 씻어야 해요.

여러분이 집안에서만 생활하는 동안 보건소에서 담당하시는 분이 연락해서 아픈 곳은 없는지 물어볼 거예요. 앞으로 14일 동안 아픈 곳이 있으면 부모님이나 어른들에게 다 말씀드려야 해요.

- 아픈 곳이 있는지 어떻게 확인하나요?
 - 매일 아침, 저녁으로 여러분이 열이 있는지 체온을 잴 거고, 아픈 곳이 있는지 물어볼 거예요. 기침, 콧물, 숨이 차거나 다른 아픈 곳이 있으면 언제라도 어른들에게 얘기하세요.
- 아프게 되면 어떤 증상이 나타날 수 있나요?
 - 열이 나고, 기침이 나와요. 숨 쉬는 게 힘들어 질 수도 있어요.

영·유아 및 소아 자가격리(치료)자를 돌보는 보호자 안내문

(중앙방역대책본부·대한소아감염학회, 2020.4.8.)

영·유아/소아 자가격리(치료)자의 보호자 준수사항

[개인위생 관리]

- 감염의 전파를 최소화하기 위해 돌봄이 필요한 소아청소년의 경우 보호를 위해 가능한 보호자(1인)를 지정하고, 그 외에 다른 가족은 최대한 자가격리(치료)중인 아이와 접촉하지 않도록 합니다.
 - 특히, 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉이 금기입니다.
 - 외부인의 방문을 제한합니다.
- 자가격리(치료)중인 아이와 불가피하게 접촉할 경우 서로 마스크를 쓰고 2m 이상의 거리를 둡니다.
- 아이와 직접 접촉할 경우, 보건용 마스크, 장갑 및 긴팔 가운을 착용합니다.
 - 아이의 분비물이 튀거나 대소변을 처리하는 경우가 많기 때문에 방수가 되는 긴팔 가운을 같이 착용하는 것이 필요하며, 더 확실한 방어를 위해 고글 또는 안면보호구를 사용할 수 있습니다.
- 보호자는 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻으십시오.
 - 올바른 손위생 방법에 따라 손씻기를 시행합니다.
 - 특히, 다음의 경우 반드시 손씻기를 시행하는 것이 중요합니다.
 - 아이와 접촉 전·후, 아이 주변의 물품이나 가구 등을 접촉한 후, 개인보호구를 탈의 후 즉시 손씻기
- 다른 가족들과 생활용품을 구분하여 사용하세요.(식기, 물컵, 수건, 침구 등)
 - 자가격리(치료)자의 식기류 등은 세척도 별도로 분리해서 합니다.
- 확진된 영유아 및 소아의 목욕
 - 보호자가 코로나19에 감염되지 않았다면 개인보호구를 착용하고 목욕을 시켜야 합니다.
 - 아이가 목욕한 공간은 알코올(70% 에탄올)이나 차아염소산나트륨(락스, 1,000 ppm 권장) 등의 소독제를 이용하여 청소해야 합니다.

[건강관리]

- 자가격리(치료) 중인 아이의 건강상태를 주의 깊게 관찰하세요.
 - 체온은 아침, 저녁으로 2번 확인, 체온이 37.5°C 이상이거나, 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)이 있는지 확인합니다.
 - 발열, 호흡기 증상이 발생하거나, 아이가 평소보다 숨을 빠르게 쉬거나 수유 시 힘들어 하는 경우, 잘 먹으려 하지 않는 경우, 입술이 파래지거나 늘어지는 경우에는 즉시 보건당국과 연락하여 의료진의 진찰을 받고 적절한 처치를 받아야 합니다.
- 격리된 아이에 대한 마음건강지침
 - 격리 중인 아이는 자신의 잘못으로 인해서 격리된 것이라고 생각할 수 있습니다.
 - 격리된 상황에서 아이들이 무섭고, 답답하고, 짜증나는 마음이 드는 것은 당연한 것이라고 말해주고, 기분이나 걱정을 표현하게 도와주세요.
 - 격리 조치에 대해 알고 싶은 것이 무엇인지 질문해보고 무엇을 생각하는지 물어봐 주세요. 정확하면서도 아이가 이해할 수 있는 말로 설명해 주고, 고립감을 느끼지 않도록 도와주세요.
 - 전화, 인터넷 등을 이용해서 선생님이나 친구와 접촉을 유지할 수 있도록 해주세요.
 - 심한 불안, 짜증, 행동문제 등을 지속적으로 보일 경우 정신건강전문가에게 도움을 요청하세요.

[수유 및 이유식관리]

○ 확진된 영아에게 모유 수유가 가능합니다.

- 엄마도 코로나19 확진환자라면 직접 수유 가능합니다.
- 엄마가 코로나19에 감염되지 않았다면 유축하여 수유하는 것을 권장하나, 직접 수유를 해야 한다면 개인보호구를 반드시 착용해야 합니다.
- 수유를 할 때 손위생을 철저히 지키도록 합니다.

○ 분유수유 및 이유식

- 분유는 젖병에 들어 있는 시판 액상분유나 일회용 젖병을 사용하고 폐기하는 것이 좋습니다.
- 일회용이 아닌 일반 젖병을 사용할 경우, 젖병을 다른 식기류와 분리하여 세정제와 온수로 철저히 세척합니다.
- 이유식은 1회분씩 용기에 소분해서 먹이고 나머지는 폐기합니다.
- 식기류는 일회용 용기를 사용하고 폐기하는 것을 권장합니다.
- 일회용이 아닌 식기류를 사용할 경우, 아이가 사용한 식기류는 따로 모아서 세정제와 온수로 세척하고 다른 사람이 사용하는 것을 피합니다.
- 아이가 먹고 남은 분유나 이유식은 의료폐기물로 처리합니다.

[소독 및 환경관리]

○ 자가격리(치료) 중인 아이와 가능한 독립된 공간에서 생활하시고 자주 환기를 시키십시오.

○ 가족들과 같은 화장실, 세면대를 사용한다면, 아이가 사용 후 락스(차아염소산나트륨) 등 가정용소독제로 소독하고 다른 사람이 사용하도록 합니다.

○ 테이블 위, 문손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면을 소독제로 자주 닦아주세요.

○ 기저귀 또는 토사물의 관리

- 아이의 기저귀를 갈거나 토사물을 치울 때 손위생을 철저히 준수해야 합니다.
- 보호자가 코로나19에 감염되지 않았다면, 개인보호구를 착용하고 기저귀를 갈아 주어야 합니다.
- 대소변이 묻은 기저귀나 토사물은 의료폐기물로 관리합니다.
- 아이가 접촉자인 경우 폐기물(음식물 쓰레기, 토사물, 기저귀 등)을 소독한 후 의료폐기물 전용봉투에 담아 밀봉하고 다시 종량제 봉투에 넣고 보건소에 연락하여 배출합니다.
- 아이가 확진된 경우 폐기물을 소독한 후 의료 폐기물 전용봉투에 담아 밀봉한 후 보건소에서 지급하는 전용용기(플라스틱 재질)에 담습니다.
- 이동식 배변기를 사용하는 어린이는 다른 형제들과 같이 쓰지 말고 혼자 사용해야 합니다.

○ 장난감 관리

- 코로나19 바이러스가 장난감 표면에 수 시간 동안 머무를 수 있어 아이의 격리 기간 동안 장난감은 최소한으로 사용하도록 하며, 아이 이외의 다른 사람이 만지지 않도록 합니다.
- 사용한 장난감은 의료폐기물에 준하여 폐기하거나, 격리 해제 이후 코로나 바이러스에 효과가 입증된 소독제로 깨끗하게 소독을 한 후 사용합니다. 가정용 락스(차아염소산나트륨)를 사용할 경우 소독제가 남아있지 않도록 충분히 물로 깨끗이 세척해야 합니다.

○ 세탁이 가능한 직물은 세제와 소독제를 사용하여 세탁 후 재사용이 가능

- 환자의 세탁물을 다룰 때는 마스크와 장갑을 착용하고 세탁물을 흔들지 않도록 주의합니다.
- 환자의 의복 및 침구류는 단독세탁 합니다.
- 온수 세탁이 가능한 직물이면 일반 세제를 넣고 70°C에서 25분 이상 물로 세탁하고, 저온 세탁의 경우 세탁에 적합한 세제나 소독제를 선택합니다(제품사용서 참조).
- 매트리스나 카펫 등의 세탁이 어려운 경우는 전문소독업체에 위탁하여 적절하게 소독하거나 스팀(고온) 소독합니다.
- 아이가 사용한 세탁물의 양에 따라 유동적으로 세탁을 하거나 의료폐기물에 준하여 폐기를 하면 됩니다.

■ 격리기간동안 담당공무원이 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다. 귀하의 아이가 환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 또는 아이가 확진된 후 격리해제일까지 아래의 방법으로 발열, 증상을 모니터링하여 주시기 바랍니다.

○ 증상 모니터링은 어떻게 하나요?

- 매일 아침, 저녁으로 체온을 측정하고 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태를 체크하여 증상 모니터링 서식에 기록하여 주십시오.
- 관할 보건소(담당공무원)에서 하루에 1회 이상 연락드리며, 이때 체온과 발생 증상 여부를 알려주십시오.

○ 어떤 증상이 나타날 수 있나요?

- 발열(37.5 °C 이상), 권태감, 인후통, 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등), 폐렴이 주요 증상입니다.

* 질병관리본부 홈페이지 www.cdc.go.kr - 알림·자료 - 법령·지침·서식 - 지침

☞ 코로나바이러스감염증-19 대응 집단시설 다중이용시설 소독안내(제3-1판) 참조

(소독제 희석액 준비, 개인보호구 착용의, 손소독 방법, 환자이용공간 소독방법 등 참조)