

## 1

## 코로나19 감염병 예방을 위한 국민 수칙

### [일반국민]

1. 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
2. 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코를 가리세요.
3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 마십시오.
4. 의료기관 방문 시 마스크를 착용하세요.
5. 사람 많은 곳에 방문을 자제하여 주세요.
6. 발열, 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 있는 사람과 접촉을 피하세요.

### [고위험군] : 임신부, 65세 이상, 만성질환자\*

\* 당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등

1. 많은 사람이 모이는 장소에 가지 마십시오.
2. 불가피하게 의료기관 방문이나 외출시에는 마스크를 착용하십시오.

### [유증상자] :

발열이나 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 나타난 사람

1. 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해 주십시오.
2. 집에서 충분히 휴식을 취하시고 3-4일 경과를 관찰하여 주십시오.
3. 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면
  - ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하거나
  - ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받으세요.
4. 의료기관 방문시 자기 차량을 이용하고 마스크를 착용하십시오.
5. 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알려주세요.

### [국내 코로나19 유행지역]

1. 외출 및 타지역 방문을 자제하여 주십시오.
2. 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오.

## 2

## 마스크 올바른 사용법

마스크를 착용하기 전에 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.

마스크를 입과 코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요.

마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요.

마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요.


마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.

마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.

이 안내문은 코로나바이러스감염증-19 감염을 조기에 발견하고 지역사회 전파를 차단하기 위해 '자가격리' 하는 분의 가족 또는 동거인에게 제공됩니다.  
다음의 생활수칙을 준수하시기 바랍니다.

#### 자가격리대상자의 가족 또는 동거인 준수사항

1. 가족 또는 동거인은 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않도록 합니다.
  - 특히, 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉을 금기합니다.
  - 외부인의 방문도 제한합니다.
2. 자가격리대상자와 불가피하게 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m이상의 거리를 둡니다.
3. 자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하시고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기를 시키십시오.
4. 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻으십시오.
5. 자가격리대상자와 생활용품을 구분하여 사용하세요.(식기, 물컵, 수건, 침구 등)
  - 자가격리대상자의 의복 및 침구류는 단독세탁
  - 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 합니다.
6. 테이블 위, 문손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면을 자주 닦아주세요.
7. 자가격리대상자의 건강상태를 주의 깊게 관찰하세요.

 자가격리대상자가 증상이 발생하거나 심해질 경우 먼저 관할보건소와 상의하시거나 질병관리본부 콜센터(국번없이 ☎ 1339)로 알려주십시오.


※ 담당보건소: \_\_\_\_\_ 담당자: \_\_\_\_\_ 긴급연락처: \_\_\_\_\_

\* 코로나바이러스감염증-19 증상: 발열(37.5 °C 이상). 호흡기증상(기침, 인후통 등), 폐렴

이 안내문은 코로나바이러스감염증-19 감염을 조기에 발견하고 지역사회 전파를 차단하기 위해 '자가격리' 하는 분의 가족 또는 동거인에게 제공됩니다.  
다음의 생활수칙을 준수하시기 바랍니다.

#### 자가격리대상자의 가족 또는 동거인 준수사항

1. 가족 또는 동거인은 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않도록 합니다.
  - 특히, 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉을 금기합니다.
  - 외부인의 방문도 제한합니다.
2. 자가격리대상자와 불가피하게 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m이상의 거리를 둡니다.
3. 자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하시고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기를 시키십시오.
4. 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻으십시오.
5. 자가격리대상자와 생활용품을 구분하여 사용하세요.(식기, 물컵, 수건, 침구 등)
  - 자가격리대상자의 의복 및 침구류는 단독세탁
  - 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 합니다.
6. 테이블 위, 문손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면을 자주 닦아주세요.
7. 자가격리대상자의 건강상태를 주의 깊게 관찰하세요.

 자가격리대상자가 증상이 발생하거나 심해질 경우 먼저 관할보건소와 상의하시거나 질병관리본부 콜센터(국번없이 ☎ 1339)로 알려주십시오.

※ 담당보건소: \_\_\_\_\_ 담당자: \_\_\_\_\_ 긴급연락처: \_\_\_\_\_

\* 코로나바이러스감염증-19 증상: 발열(37.5 °C 이상). 호흡기증상(기침, 인후통 등), 폐렴

### ▣ 접이형 제품 착용법



01  
마스크 날개를 편친 후 양쪽  
날개 끝을 오므려주세요



02  
고정심 부분을 위로 하여  
코와 입을 완전히 가려주세요



03  
머리끈을 귀에 걸어  
위치를 고정해 주세요



04  
양 손가락으로 코편이 코에  
밀착되도록 눌러주세요



05  
공기누설을 체크하며 안면에  
마스크를 밀착시켜 주세요

### ▣ 컵형 제품 착용법



01  
머리끈을 아래로 늘어뜨리고  
가볍게 잡아주세요



02  
코와 턱을 감싸도록 얼굴에  
맞춰주세요



03  
한손으로 마스크를 잡고  
위 끈을 뒷머리에 고정합니다



04  
아래 끈을 뒷목에 고정하고  
고리에 걸어 고정합니다



05  
양 손가락으로 코편이 코에  
밀착되도록 눌러주세요



06  
공기누설을 체크하며 안면에  
마스크를 밀착시켜 주세요

(출처: 식품의약품안전처 보건용 마스크 올바른 사용법)