



질병관리본부
KCDC

2020.2.12.



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℃ 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



코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 국민수칙

필수 위생수칙 4가지



비누로 30초 이상
꼼꼼하게 손씻기



기침할 땐 옷소매로
입과 코를 가리기



기침 등 호흡기 증상 시
마스크 착용하기



의료기관(선별진료소) 방문 시
해외여행력 알리기

최근 14일 이내 중국 및 유행국가 방문한 경우



가급적 외부활동 자제



손씻기, 기침예절 준수



발열, 호흡기 증상 시 선별진료소* 방문 또는
관할보건소, 1339, 지역번호+120 상담

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