

※ 재택치료관리팀 담당자와 재택치료관리의료기관 담당 의료진 전화번호를 기억하세요. 언제 어떤 때 누구에게 도와달라고 해야 하는지만 알면 스스로와 가족을 지킬 수 있습니다.

1. 이웃을 위해 이렇게 하세요.

- 재택치료 기간 중에는 절대 외출을 하지 말아 주세요.
- 환자, 보호자, 동거인 모두 예방접종 여부와 관계없이 자택에만 계세요.
- 진료 등 외출이 꼭 필요한 때는 반드시 재택치료관리팀에 연락하세요.

2. 다른 가족을 위해 집에서는 이렇게 하세요.

- 방에 혼자 있도록 하세요.
- 방에서 나올 때 마스크를 쓰세요. 2미터 이상 가족과 떨어져 있으세요.
- 다시 모두 모이기 위해 식사는 치료기간 동안 혼자 드세요.
- 방문고리, 전등 스위치 등을 매일 한 번 이상 소독 티슈로 닦으세요.
- 밥그릇, 수건, 침대, 컴퓨터는 따로 쓰세요.
- 가족 모두 알콜 소독제나 물과 비누로 손을 자주 소독하세요.

3. 스트레스 관리는 이렇게 하세요.

- 불안해하지 않기 : 코로나19에 걸려도 대부분 집에서 잘 쉬면 크게 고생하지 않고 일주일 내에 낫습니다.
- 가장 좋은 치료법 : 잘 쉬기, 물 많이 마시기, 아프면 진통제 먹기
- 건강하고 규칙적인 생활하기 : 충분히 자고 같은 시간에 일어나기, 매일 샤워하기, 자주 크게 숨을 쉬고 스트레칭 등 가벼운 운동 꾸준히 하기, 술 마시지 않기
- 마음은 가까이 : 가족이나 친구와 자주 연락하기

4 이럴 때는 재택치료 의료진에게 먼저 물어보세요.

- 백신 접종 여부와 관계없이 만성병이 있거나 나이가 많으신 환자가 발열, 기침, 온몸에 근육통이 생겼을 때
- 아픈데 어떤 약을 어떻게 먹어야 할지 모르실 때
- 더 심해지는지 잘 살펴보고, 기다려도 아래 증상이 조절되지 않을 때

✓ 발열, 오한, 기침, 목이 따가움, 코막힘, 콧물, 근육통, 두통, 피곤함
✓ 맛을 못 느끼거나, 냄새를 맡지 못함
✓ 메스껍고 토함, 설사

5 이럴 때는 바로 재택치료관리팀 또는 진료지원앱 응급전화에 연락하세요

- 본인이나 확진된 가족이 상태가 나빠지는지 자세히 살펴야 합니다.
- 본인이나 가족의 상태가 자꾸 나빠지는 것 같다고 느끼시면,
① 먼저, 숨이 얼마나 찬지 확인하고 손가락 산소 측정기로 재봅니다.
가만히 있을 때는 괜찮더라도 움직일 때 숨이 차다면 바로 재보세요.

☞ 94%보다 낮게 나오면 빨리 재택치료관리팀 또는 진료지원앱 응급전화에 연락하세요.

- ② 숨이 차지 않아도 위험을 나타내는 신호가 있는지 살펴보세요.

- 아래 증상이 한 가지라도 있다면 빨리 연락하세요.

✓ 가만히 있어도 숨이 참, 혈떡거림.
✓ 나아지지 않고 계속 가슴이 아프거나 답답함
✓ 사람을 못 알아보고 헛소리를 할 때
✓ 깨워 놓아도 자꾸 자려고 할 때
✓ 손톱이나 입술이 창백하거나 푸르게 변할 때

☞ 비상상황으로 119에 먼저 연락하시게 되면 코로나19 재택치료 환자임을 꼭 밝히세요.

6 쓰레기 처리는 이렇게 하세요.

- 폐기물은 재택치료 기간 동안 임의로 배출하지 말아 주세요.
- (일반쓰레기) ①소독 후 지급한 봉투에 담아 보관 ②재택치료 종료 3일(72시간) 후 종량제 봉투에 담아 내·외부 소독 및 이중밀봉 후 배출
- (재활용품, 음식물쓰레기) ①소독 후 분리 보관 ②재택치료 종료 3일(72시간) 후 다시 소독(음식물쓰레기 봉투 또는 용기 내·외부 및 재활용품 표면) 후 배출