

## 코로나19 감염병 예방 행동수칙 및 마스크사용법 안내

코로나19 바이러스 감염병 예방관리 행동수칙 및 마스크 선택과 사용법 안내입니다.  
아래 내용을 참고하시어 코로나19 바이러스 감염병예방 관리에 힘써주시기 바랍니다.

### □ 일반 국민 행동수칙

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 국민 행동수칙 : 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 국민 행동수칙 : 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 국민 행동수칙

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

2020년 3월 17일

호 남 제 일 고 등 학 교 장

## 붙임 1

## 마스크 선택 및 사용법



## 비누로 꼼꼼하게 30초 이상

### [올바른 손씻기 6단계]



**올바른 손씻기와 기침예절로  
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

**기침할 때 옷소매로  
입과 코를 가리고!**

### [올바른 기침예절]



발행일 2019.11.5.

이 안내문은 코로나바이러스감염증-19 감염을 조기에 발견하고 지역사회 전파를 차단하기 위해 '자가격리' 하는 분에게 제공됩니다.

다음의 생활수칙을 준수하여 코로나바이러스감염증-19가 전파되지 않도록 귀하의 협조를 부탁드립니다.

#### 자가격리대상자 준수사항

1. 감염 전파 방지를 위해 격리장소 바깥 외출이 금지됩니다.
2. 독립된 공간에서 혼자 생활하세요.
  - 방문 닫은 채로 창문을 열어 자주 환기시키고, 식사는 혼자서 하세요.
  - 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간을 사용하세요.
  - ※ 공용 화장실, 세면대를 사용한다면, 사용 후 소독(락스 등 가정용소독제)하고 다른 사람이 사용하도록 합니다.
3. 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할보건소에 먼저 연락을 하여야 합니다.
4. 가족 또는 함께 거주하는 분과 대화 등 접촉하지 않도록 합니다.
  - 불가피한 경우, 얼굴을 맞대지 않고 서로 마스크를 쓰고 2m이상의 거리를 둡니다.
5. 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)으로 사용하세요.
  - 의복 및 침구류는 단독세탁
  - 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 합니다.
6. 건강 수칙을 지켜주세요.
  - 손씻기, 손소독 등 개인위생을 철저히 해주세요.
  - 기침이 날 경우 마스크를 착용하세요.
  - 마스크가 없다면 소매로 가려 기침하며, 기침, 재채기 후 손을 씻거나 손소독 합니다.

■ 능동감시 기간동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다. 귀하의 **확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지** 아래의 방법으로 자가모니터링하여 주시기 바랍니다.

- 자가모니터링은 어떻게 하나요?
- 매일 아침, 저녁으로 체온을 측정하고 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태를 체크합니다.
  - 보건소에서 하루에 1회 이상 연락드리며, 이때 감염 증상을 알려주십시오.
- 어떤 증상이 나타날 수 있나요?
- 발열(37.5 ℃ 이상), 호흡기증상(기침, 인후통 등), 폐렴이 주요 증상입니다.

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

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

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

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