

▾ 접이형 제품 착용법



01 마스크 날개를 펼친 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)

비누로 꼼꼼하게 30초 이상

[올바른 손씻기 6단계]



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

**기침할 때 옷소매로
입과 코를 가리고!**



[올바른 기침예절]



자가격리대상자를 위한 생활수칙 안내문

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.**

※ 담당보건소: _____ 담당자: _____ 긴급연락처: _____

자가격리대상자의 가족 및 동거인을 위한 생활수칙 안내문

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