

# 〈심각단계〉 코로나바이러스감염증-19 행동수칙

<중앙방역대책본부 '20.02.24.(월)>

## [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.

## < 긴급재난문자 메시지 >

**4G:** [일반 국민] 코로나19 예방, 손씻기, 기침예절 준수, 씻지 않은 손으로 눈과 코, 입 만지지 않기, 의료기관 방문 시 마스크 착용, 사람 많은 곳 가지 않기, 발열이나 기침, 목아픔 등이 있는 사람과 접촉 피하기

**4G:** [고위험군] 코로나19 예방, 임신부, 65세 이상, 만성질환자(당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환, 신부전, 암환자 등)는 사람이 많이 모이는 장소에 가지마시고, 불가피하게 의료기관 방문이나 외출 시 마스크 착용바랍니다.

**4G:** [유증상자] 코로나19 예방, 발열, 기침, 목아픔이 있을 시 등교, 출근 하지 않기, 외출자제, 집에서 3-4일 경과 관찰, 38℃ 이상 고열 지속 시 보건소, 콜센터(1339, 지역번호+120) 문의, 대중교통자제, 마스크착용 선별진료소 방문

**4G:** [국내 코로나19 유행지역] 코로나19 예방, 외출 및 타지역 방문 자제, 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라주시길 바랍니다.

**2G:** [일반 국민] 코로나19 예방, 손씻기, 기침예절 준수, 의료기관 방문시 마스크 착용, 사람 많은 곳 가지 않기, 발열, 호흡기증상자 접촉 피하기

**2G:** [고위험군] 코로나19 예방, 임신부, 65세 이상, 만성질환자 사람 많은 곳 방문자제, 의료기관 방문이나 외출 시 마스크 착용

**2G:** [유증상자] 발열, 호흡기증상자 등교, 출근 하지않기, 3-4일 경과 관찰, 증상심해지면 1339, 120문의, 대중교통자제, 마스크착용, 선별진료소 방문

**2G:** [국내 코로나19 유행지역] 코로나 19 예방, 외출 및 타지역 방문 자제, 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라주시길 바랍니다.

**DMB:** [일반 국민] 코로나19 예방, 손씻기, 기침예절 준수, 씻지 않은 손으로 눈과 코, 입 만지지 않기, 의료기관 방문시 마스크 착용, 사람 많은 곳 방문 자제, 발열, 기침, 목아픔 등이 있는 사람과 접촉 피하기

**DMB:** [고위험군] 코로나19 예방, 임신부, 65세 이상, 만성질환자(당뇨병, 심부전, 만성호흡기질환, 신부전, 암환자 등)는 사람 많은 곳 가지 않기, 불가피하게 의료기관 방문이나 외출 시 마스크 착용바랍니다.

**DMB:** [유증상자] 코로나19 예방, 발열, 호흡기증상이 나타난 사람은 등교나 출근 하지 않기, 외출자제, 집에서 3-4일 경과 관찰, 38℃이상 고열 지속 되거나 증상심해지면 보건소, 콜센터(1339, 지역번호+120) 문의, 대중교통 이용자제, 마스크착용, 선별진료소를 방문하여 진료를 받으시길 바랍니다.

**DMB:** [국내 코로나19 유행지역] 코로나19 예방, 외출 및 타지역 방문을 자제해 주시고, 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라주시길 바랍니다.

**DITS:** [일반국민] 코로나19 예방, 꼼꼼하게 손씻기, 옷소매로 기침예절 준수, 씻지 않은 손으로 눈과 코, 입 만지지 않기, 의료기관 방문시 마스크 착용, 사람 많은 곳 방문 자제, 발열, 기침, 목아픔 등이 있는 사람과 접촉을 피하세요.

**DITS:** [고위험군] 코로나19 예방, 임신부, 65세 이상, 만성질환자(당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환, 신부전, 암환자 등)는 사람이 많이 모이는 장소에 가지 마시고, 불가피하게 의료기관 방문이나 외출 시에는 마스크를 착용해주시기 바랍니다.

**DITS:** [유증상자] 코로나19 예방, 발열이나 기침, 목아픔 등이 나타난 사람은 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해주세요. 집에서 휴식을 취하고 3-4일 경과 관찰, 38℃이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터(1339, 지역번호+120)문의, 대중교통이용 자제, 마스크 착용하고 선별진료소 우선 방문하여 진료 받기, 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자 접촉여부를 알려주세요.

**DITS:** [국내 코로나19 유행지역] 코로나19 예방, 외출 및 타지역 방문을 자제하여 주시고, 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라주시길 바랍니다.

- ① 마스크를 착용하기 전에 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
- ② 마스크를 입과 코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요.
- ③ 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요.
- ④ 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요.  
- 마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
- ⑤ 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.

### ▾ 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)



# 비누로 꼼꼼하게 30초 이상

## [올바른 손씻기 6단계]

|   |   |   |
|---|---|---|
| <br>1 손바닥    | <br>2 손등     | <br>3 손가락 사이 |
| <br>4 두 손 모아 | <br>5 엄지 손가락 | <br>6 손톱 밑   |



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

## 기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!



## [올바른 기침예절]

|   |   |  |
|---|---|--|
| <br>1 휴지나<br>손수건은 필수 | <br>2 옷 소매로<br>가리기 | <br>3 기침 후<br>비누로 손씻기 |
|---|---|--|

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.**

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

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 ℃ 이상), 호흡기증상(기침, 인후통 등), 폐렴