

- <별첨 자료>
1. 코로나19-인플루엔자 동시유행 대비 대국민 행동 수칙
 2. 마스크 착용 권고 및 의무화 관련 홍보자료
 3. 코로나19 예방 손씻기 포스터
 4. 일상 속 유형별 슬기로운 방역생활 포스터 6종
 5. 코로나19 고위험군 생활수칙(대응지침 9판 부록5)
 6. 생활 속 거리 두기 행동수칙 홍보자료(3종)
 7. 마음 가까이 두기 홍보자료
 8. 생활 속 거리 두기 실천지침: 마스크 착용
 9. 생활 속 거리 두기 실천지침: 환경 소독
 10. 생활 속 거리 두기 실천지침: 어르신 및 고위험군
 11. 생활 속 거리 두기 실천지침: 건강한 생활 습관
 12. 자가격리 대상자 및 가족·동거인 생활수칙
 13. <입국자> 코로나19 격리주의 안내[내국인용]
 14. 잘못된 마스크 착용법

별첨1

코로나19-인플루엔자 동시유행 대비 대국민 행동 수칙

□ 일반국민 행동수칙



2020.11.19

코로나19 일반국민 행동수칙 10 인플루엔자 예 방

- ① 실내 시설, 밀집된 실외에서는 **반드시 마스크 착용**하기
*일반관리 시설, 대중교통, 집회, 시위장, 의료기관약국, 요양시설 및 주야간보호시설, 종교시설, 실내스포츠 경기장, 고위험 사업장, 지자체에 신고·협의를 500인 이상 모임행사에서는 **마스크 의무적으로 착용**
- ② 흐르는 물에 **비누로 손을 30초 이상** 꼼꼼하게 자주 씻기
- ③ 환기가 안되고 **많은 사람이 가까이** 모이는 장소는 **방문 자제**하기
- ④ 사람과 사람 사이, **두 팔 간격 2m(최소 1m)** 거리두기
- ⑤ 씻지 않은 손으로 **눈·코·입 만지지 않기**
- ⑥ **기침이나 재채기할 때** 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- ⑦ 매일 주기적으로 **환기**하고 자주 만지는 **표면은 청소·소독**하기
- ⑧ **발열, 호흡기 증상**(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 **접촉 피하기**
- ⑨ 매일 본인의 **발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 확인**하기
*다양한 주요 증상 : 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기 증상(오심·구토·설사 등), 어지러움, 콧물이나 코막힘 등
- ⑩ **필요하지 않은 여행 자제**하기

□ 호흡기감염 의심환자 행동수칙

코로나19·인플루엔자 동시유행 시 호흡기감염 의심환자 행동수칙

일반수칙

- 실내 시설, 밀집된 실외에서는 반드시 마스크 착용하기
- 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 꼭 필요한 경우(병원 방문 등) 외 외출을 자제하되 부득이한 외출 시 반드시 마스크 착용하기
- 타인과 접촉 최소화 및 사람 많은 다중이용시설에 가지 않기

가정 내 주의사항

- 독립된 공간에서 생활하고, 가족 또는 동거인과 거리 두기(2m)를 지키기
* 특히 고위험군(영유아·고령자·만성질환자 등)과 접촉 피하기
- 개인물품(개인용 수건·식기류·휴대전화 등)은 따로 사용하기
- 자주 접촉하는 표면을 매일 청소·소독하기

의료기관 방문 시 주의사항

- 발열 또는 호흡기 증상 등 발생 시 선별진료소, 호흡기전담클리닉, 가까운 의료기관에서 진료 또는 검사받기
- 의료기관에 방문하려면 먼저 전화로 증상을 알리고 사전 예약하기
- 선별진료소, 호흡기전담클리닉 또는 의료기관을 방문할 때 가급적 자기 차량을 이용하고, 반드시 마스크 착용하기

인플루엔자 항바이러스제 복용자 주의사항

- 항바이러스제를 복용하면서 발열 등의 임상증상 확인하기
- 항바이러스제 복용 후 열이 떨어지면, 24시간 동안 추가로 더 이상 증상이 없으면 등원, 등교, 출근하기
- 약제 복용 24시간 이후에도 발열, 호흡기 증상이 지속되면 검사의뢰서를 지참하고 선별진료소에서 검사받기

마스크 착용 권고 및 의무화 관련 홍보자료

「마스크, 이럴 때 착용을 권고합니다!」

「이런 분들은 마스크 착용 시 주의하세요!」

「마스크, 이렇게 착용해 주세요!」

「과태료 금액은 얼마인가요?」

코로나19를 이기는 가장 손 쉬운 방법

올바른 손씻기



손바닥, 손가락 사이, 손톱 밑까지
구석구석 꼼꼼하게!

[올바른 손씻기 6단계]

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

발행일 2020.10.15.

별첨4

일상 속 유형별 즐거운 방역생활 포스터 6종

날짜: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 물놀이생활

이런 위험해요!

- 밀집된 공간에서 다함께 물놀이, 공용 물놀이 기구 이용
- 물놀이 후 탈의실·샤워실에서 큰 소리로 대화, 음식 나눠먹기

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 거리 두기가 가능한 해변에서 물놀이, 해수욕하기
 - * 피라미(차양)은 2m 거리 두고 설치, 사람 많은 해수욕장은 방문 자제
 - * 물놀이 기구(수경, 튜브 등)는 개인용품 사용
- 탈의실·샤워실 이용 시 대화자제, 거리 두기, 머무는 시간 최소화 하기
 - * 탈의, 샤워는 급속 건조 이용

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 종사자 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (요양기관, 요양시설 종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 종사자 등)	

날짜: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 외식생활


이런 위험해요!

- 음식점·유흥시설 등 실내에서 마스크 벗고 대화
- 밀폐·밀집된 공간에서 마스크 쓰지 않고 장시간 대화하며 식사·음주
- 뷔페 등 불특정 다수와 식기나 도구 함께 사용

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 배달·포장 우선 이용하기
- 식탁 사이 간격이 넓고, 환기가 잘 되는 개방된 음식점·카페 이용하기
- 음식점에서 식사 할 때 외에는 마스크 쓰기, 대화 자제하기
- 공용 도구 사용 후에는 손씻기

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 종사자 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (요양기관, 요양시설 종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 종사자 등)	

날짜: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 모임생활

이런 위험해요!

- 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간 모임·행사
 - * 마스크 쓰지 않고 선풍·환풍·노래하는 모임은 더욱 위험!!
- 여러 사람이 자주 모여서 먹고 마시며 대화하는 모임

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 모임은 온라인 등 비대면으로 하기
- 대면모임 때는 마스크 쓰고 거리 두기, 모임시간은 최소화 하기
 - * 모임은 소규모로, 환기가 잘 되는 개방된 공간에서, 식사는 자제

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 종사자 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (요양기관, 요양시설 종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 종사자 등)	

날짜: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 운동생활

이런 위험해요!

- 밀폐·밀집된 공간에서 다른 사람들과 함께 운동
- 표면소독하지 않은 운동기구를 공용으로 사용
 - * 실내에서 마스크 쓰기 힘든 격렬한 단체 운동은 위험!!
 - * 단체 운동 후 다함께 모여서 뒤흔리는 더욱 위험!!

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 운동할 땀 사람이 많지 않은 야외에서 조깅, 산책하기
- 실내체육시설 이용할 땀 방역 수칙*에 더욱 유의하기
 - * 다른 사람과 거리 두기, 마스크 쓰기, 공용 운동기구는 사용 후 매번 소독

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 종사자 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (요양기관, 요양시설 종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 종사자 등)	

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 종교생활



이런 위험해요!

- 마스크 쓰지 않고, 가까이 모여 앉아 종교 활동(예배·미사·법회 등) 참여
- 밀폐·밀집된 공간에서 큰 소리로 대화와 노래, 책 등 공용 사용
- 종교 활동 전후 악수 등 신체접촉, 소모임·식사

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 잊지 말고 마스크 쓰기. 다른 사람과 거리 두기
※ 온라인 등 비대면으로 참여하기
- 노래는 마스크 쓰고 작게,
가급적 반주로 대신, 책 등은 개인용품 사용하기
※ 다수가 모이는 종교 활동 전후에는 환기
- 악수보다는 묵례, 소모임·식사는 자제하기



⚠️ 다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



관영이 취약한
고위험군
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



전담생활을
하는 사람
(간호사 거주자,
군인 등)



강력 취약계층을
돌보는 사람
(의료기관, 요양시설
종사자 등)



보통집 다수와
대면하는 사람
(서비스업
종사자 등)

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 쇼핑생활



이런 위험해요!

- 밀폐·밀집된 공간에서 장시간 대화하며 쇼핑
※ 방문판매 행사장 등 불특정 다수가 여러 번 방문하여 물건사기는 더욱 위험!
- 노래·시식행사 등 마스크를 쓰기 어려운 상황에서 쇼핑

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 쇼핑은 환기가 잘 되는 개방된 공간에서,
쇼핑 시간은 짧게
※ 온라인 쇼핑 적극 활용
- 마스크 쓰기 잊지 말고,
다른 사람과 거리 두기



⚠️ 다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



관영이 취약한
고위험군
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



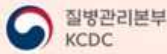
전담생활을
하는 사람
(간호사 거주자,
군인 등)



강력 취약계층을
돌보는 사람
(의료기관, 요양시설
종사자 등)



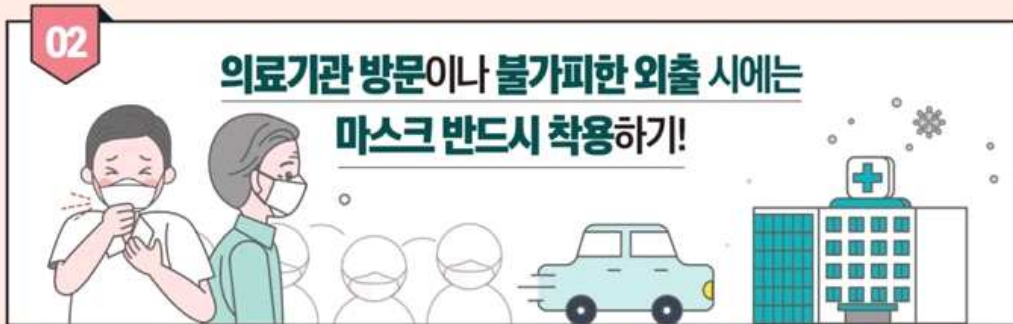
보통집 다수와
대면하는 사람
(서비스업
종사자 등)



대응지침 제9판 부록5 '고위험군 생활수칙'

임신부, 65세 이상 어르신, 만성질환자*는 코로나19에 더 취약합니다

* 만성질환자(당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등)



코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다

2020.07.01.



		새	로	운		일	상		
생	활		속		거	리		두	기

아프면 3~4일 집에 머물기

두 팔 간격 건강 거리 두기

‘실내 다중이용시설’ 및 ‘2m 거리 두기가 어려운 실외’에서는 마스크 착용 필수

30초 손씻기, 기침은 옷소매

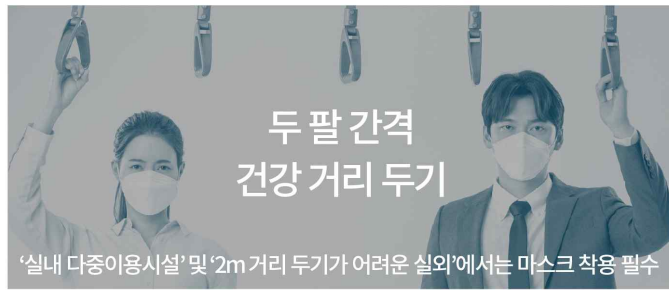
매일 두 번 이상 환기, 주기적 소독

거리는 멀어져도 마음은 가까이

코로나19를 이기는 새로운 일상,
우리가 함께 만들어갑니다.



2020.05.06.



2020.05.06.



- 01 아프면 3~4일 집에 머물기
- 02 두 팔 간격 건강 거리 두기*
- 03 30초 손씻기·기침은 옷소매
- 04 매일 2번 이상 환기·주기적 소독
- 05 거리는 멀어져도 마음은 가까이

* '실내 다중이용시설' 및 '2m 거리 두기가 어려운 실외'에서는 마스크 착용 필수

떨어져 있어도 마음은 가까이

"딸~ 밥은 잘 챙겨 먹어?"
"먹었지~ 엄마는?"

코로나19,
사회적 거리두기로
가까운 이들도
멀리하게 되는 요즘입니다.

마음만큼은 가까이!
사랑하는 사람들에게 '괜찮다'며
자주 격려해주시는 것은 어떨까요?

#코로나19_우리가 이깁니다



발행일 : 2020. 3. 20.

별첨8

생활 속 거리 두기 실천지침: 마스크 착용

< 생활 속 거리 두기 실천지침 : 마스크 착용 >

1 마스크 착용 일반 원칙 및 올바른 착용 방법

<일반 원칙>

- 마스크 착용보다 손 씻기, 사람 간의 거리 두기 등이 코로나19 감염 예방에 더 효과적이며 중요합니다.
- 마스크는 침방울을 통한 감염 전파를 차단하는 효과가 있습니다.
- 감염 위험이 있는 경우, 기저질환이 있는 고위험군에는 보건용·수술용 마스크 착용을 권장하며, 보건용·수술용 마스크가 없을 경우 면마스크 착용도 도움이 됩니다.

<올바른 착용 방법>

- 개인의 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 선택하여 호흡기인 코와 입을 완전히 덮도록 얼굴에 잘 밀착해 착용합니다.
- 마스크 자체가 오염되지 않도록 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗이 씻습니다.
- 마스크 착용 시에는 손을 통한 오염을 방지하기 위하여 마스크를 최대한 만지지 않습니다. 만졌다면, 30초 이상 비누로 손을 씻거나 손 소독제로 손을 깨끗이 해야 합니다.
- 마스크 사용 후에는 마스크 앞면에 손을 대지 않고 벗습니다. 보건용 마스크의 경우 아무 곳이나 두지 말고 즉시 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다. 면마스크의 경우 제품 특성에 맞는 방법으로 자주 세탁합니다.
- 마스크 내부에 휴지나 수건을 덧대면 공기가 새거나 밀착력이 떨어져 차단 효과가 낮아지므로 주의해야 합니다.
- 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 사용하는 경우 동일인에 한하여 재사용하실 수 있습니다.

2 다음의 경우는 마스크 착용을 권장합니다.

- 코로나19 의심자를 돌보는 경우 (KF 94 이상)
- 기침, 재채기, 가래, 콧물, 목 아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
- 의료기관, 약국, 노인·장애인 시설 등을 방문하는 경우
- 많은 사람을 접촉해야 하는 직업군에 종사하는 사람
예) 판매원, 요식업 종사자, (창구)상담원 등 고객을 직접 응대하여야 하는 직업종사자, 대중교통 운전기사, 역무원, 우체국 집배원, 택배기사, 대형건물 관리원 등
- 건강취약계층, 기저질환자 등이 환기가 잘 안 되는 공간에서 2m 이내에 다른 사람과 접촉하는 경우 (예: 군중모임, 대중교통 등)
* 건강취약계층에 속하는 사람 : 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자 등
* 기저질환을 갖고 있는 사람 : 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성심혈관질환, 혈액암, 항암치료 암환자, 면역억제제 복용 중인 환자 등
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우, 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우

3 다음의 경우는 마스크 착용을 권하지 않습니다.

- 거리를 유지할 수 있는 야외에서나 사람을 만나지 않을 경우 착용을 권고하지 않습니다.
- 24개월 미만의 유아, 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 제거하기 어려운 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람은 마스크 착용을 하지 않습니다.

별첨9

생활 속 거리 두기 실천지침: 환경 소독

< 생활 속 거리 두기 실천지침: 환경 소독 >

1 환경 소독의 일반 원칙

- 적절하고 올바른 방법으로 소독을 하면 효과적이고 안전하게 병원균을 제거할 수 있습니다.
- 소독 시에는 창문을 열어 환기를 합니다.
- 청소 및 소독 작업을 수행하는 사람은 적절한 개인보호구(일회용 장갑, 마스크, 필요시 일회용 방수용 긴팔 가운 또는 방수 앞치마, 고글 또는 안면보호구)를 착용해야 합니다.
- 환경부의 승인 또는 신고된 소독제 중 적절한 제품(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올), 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 희석액 등)을 사용하며, 소독제를 과도하거나 부적절한 방법으로 사용하면 인체에 해로울 수 있으므로 제조사의 권고사항을 반드시 준수합니다.
 - 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스)을 사용하는 경우 소독 직전 희석하여 준비(500~1,000ppm 희석액 등)하고, 희석액을 천에 묻혀 문지르고 10분 이상 그대로 두었다가 깨끗한 물을 적신 천으로 다시 한 번 닦아냅니다.
 - * (500ppm 희석액) 빈 생수통 500ml에 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 5ml를 붓고(예, 생수통 1/2 뚜껑) 냉수를 통 가득 채우고 섞음
 - * (1,000ppm 희석액) 빈 생수통 500ml에 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 10ml를 붓고(예, 생수통 1 뚜껑) 냉수를 통 가득 채우고 섞음
- 소독 시에는 소독제가 충분히 묻은 천(또는 소독제 티슈)을 이용합니다.
 - 소독제를 공기 중에 분사하는 방법은 사람에게 흡입되어 위험할 가능성이 있어 주의해야 합니다. 또한, 소독제를 분사하고 닦지 않는 경우에는 분사 표면의 범위가 불분명하고, 소독 효과가 고르지 않을 수 있습니다.
- 소독을 마친 후에는 사용한 장갑을 벗고 물과 비누로 반드시 손을 씻어야 합니다.

2 가정, 사무실 등 일상적 공간에서는 다음과 같이 환경소독 합니다.

- 소독 시에는 손이 자주 닿는 곳(전화기, 리모콘, 손잡이, 문고리, 탁자, 팔걸이, 스위치, 키보드, 마우스, 복사기 등)을 중심으로 주 1회 이상 소독합니다.
- 아이들의 손이 닿는 장난감 등은 소독 후 소독제가 묻어 있는 채로 입과 손에 닿아 위험하지 않도록 깨끗한 천으로 닦아 건조한 후에 사용합니다.

3 공공장소 등 여럿이 오가는 공간에서는 다음과 같이 환경소독 합니다.

- 소독 시에는 여러 사람의 손이 자주 닿는 곳(손잡이, 난간, 문고리, 팔걸이, 스위치 등)을 중심으로 합니다.
- 건물의 출입문, 승강기 버튼 등 불특정 다수의 접촉이 많은 곳은 매일 1회 이상 청소 및 소독을 합니다.
- 시설 관리자는 청소·소독 담당자에게 청소, 소독 및 개인보호 용품 (소독제, 종이 타월 및 마스크 등)을 충분히 제공하도록 합니다.

※ 그 외 소독 관련 세부 안내사항은 "「코로나바이러스감염증-19」 대응 집단시설·다중이용시설 소독 안내" 최신지침(2020.4.2.기준 [제3-1판]) 을 참조하세요.

별첨10

생활 속 거리 두기 실천지침: 어르신 및 고위험군

< 생활 속 거리 두기 실천지침: 어르신 및 고위험군 >

1] 어르신 및 고위험군 생활수칙의 일반 원칙

- 어르신 및 고위험군은 면역이 약해 감염이 쉽게 되고 갑자기 중증 또는 위중 상태로 가는 비율이 높기 때문에, 더욱 주의하여야 합니다.
 - 우리나라의 경우 70세 이상 어르신이 코로나19 중증 및 위중환자의 약 60% 이상을 차지하고, 80세 이상 어르신 중에는 10명 중 약 2명이 돌아가시는 상황(치명률: 24.33%)입니다 (2020.4.30. 0시 기준).
- 가족, 친척 및 간병인 등 호흡기 증상이 있거나 몸이 아픈 사람은 어르신 및 고위험군 방문을 자제합니다.
- 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 진료일정을 챙깁니다.
 - 평상시 복용해야 하는 약을 중지할 경우 질환이 악화될 수 있으니 주치의와 상의하여 여분의 약을 확보해 두는 것이 좋습니다.
- 65세 이상 어르신은 폐렴구균 등 필요한 예방접종은 반드시 하시기 바랍니다.

2] 집에 머무르세요.

- 식료품 구매나 의료기관, 약국 방문 이외에는 가급적 외출을 자제하세요. 그 밖의 꼭 필요하지 않은 외출이나 모임, 여행은 자제합니다.
- 집에 사람들을 초대하거나 다른 사람의 집을 방문하는 것은 자제합니다.
- 건강관리를 위해 가정에서 매일 간단한 운동을 하시고, 술과 담배는 자제합니다.

3] 아플 때는 보건소에 연락하고 선별진료소를 방문하세요.

- 38도 이상 고열이 지속되거나 호흡기 증상(기침, 인후통, 콧물 등)이 심해지면 ① 콜센터(☎ 1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의하거나 ② 선별진료소를 방문하여 진료를 받습니다.
- 의료기관 방문 시에는 반드시 마스크를 착용하고, 가급적 자기 차로 이동합니다.
 - 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 제거하기 어려운 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람은 마스크 착용을 하지 않습니다.

4] 꼭 외출을 해야 하는 경우에는 다음사항을 실천합니다.

- 사람이 많이 모이는 혼잡한 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘되지 않는 곳은 가지 마세요. 불가피하게 방문을 해야 할 경우 마스크를 쓰고 가십시오.
- 다른 사람과 2m 건강 거리 두기를 합니다. 특히 아픈 사람과 가까이하지 마세요.
- 악수, 포옹 등 신체접촉은 하지 않습니다.
- 다른 사람과 식기를 공유하여 음식을 같이 먹지 말고, 수저 또는 수건 등은 개인 물품을 사용합니다.

5] 스트레스로 힘들시다면 다음과 같이 실천합니다.

- 뉴스는 반복해서 보지 말고 시간을 정해놓고 그 시간에만 보는 것이 좋습니다. 너무 자주 들으면 두렵고 우울해집니다.
- 의심스러운 정보를 접했을 때 신뢰할 수 있는지 출처를 확인하고, 부정확한 소문은 공유하지 않으며, 과도한 미디어 몰입을 삼갑니다.
- 몸을 잘 관리합니다.

- 심호흡, 스트레칭, 명상을 하세요.
- 건강하고 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분히 잠을 자세요.
- 가족 및 가까운 사람들과 자주 연락합니다.
- 걱정되는 것과 느낌에 대해 신뢰하는 사람들과 통화나 영상으로 이야기 하세요.

※ 65세 이상 어르신 및 고위험군

- **만성 기저질환** : 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성 폐질환, 만성심혈관질환, 혈액암, 항암 치료 암환자, 면역억제제 복용 중인 환자, HIV 환자 등
- **특수상황** : 고도비만, 임신부, 투석환자, 이식환자, 흡연자
- **입원환자** : 실내 공기로 산소포화도 90 미만으로 초기 산소치료 필요 환자

별첨11

생활 속 거리 두기 실천지침 : 건강한 생활 습관

< 생활 속 거리 두기 실천지침 : 건강한 생활 습관 >

1] 규칙적인 운동으로 건강한 생활습관을 가져봅니다.

- 규칙적인 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에도 여러 질환의 예방과 관리를 도와줍니다.
 - 깨어있지만 움직이지 않고 앉거나 기대거나 누워서 보내는 여가 시간(컴퓨터, 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 등)을 하루 2시간 이내로 줄이는 것이 좋습니다.
- 감염병이 유행할 때도 신체활동과 운동은 필요합니다. 실내에서 동영상을 보고 따라 하는 등 혼자 하는 운동을 권장합니다.
- 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 튈 수 있기 때문에 자주 환기를 합니다.
- 어르신이나 질환으로 신체활동을 수행하기 어려울 때는 체력, 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력합니다.
 - 갑작스런 신체활동 및 운동은 무리하게 장시간 하지 않도록 합니다.

2] 정기적으로 건강관리를 실천합니다.

- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 지속적인 건강관리와 약물 복용이 필요한 경우에는, 담당 의사와 상담하고 지속적으로 진료받으세요.
- 응급상황 등 꼭 필요한 경우에는 반드시 의료기관 방문이 필요합니다.
- 적정 시기에 예방접종을 맞고, 정기 검진을 하는 등 주기적인 건강관리를 하면, 질병을 예방할 수 있습니다.

3] 균형 있는 영양 섭취를 합니다.

- 평소에 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면, 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지할 수 있습니다.
- 다양한 식품을 건강한 조리법으로 골고루 섭취하고, 물을 충분히 마십니다.
- 아침밥을 꼭 먹는 것이 좋으며, 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹습니다.

4] 감염병 스트레스 정신건강 대처법은 다음과 같습니다.

- 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- 믿을만한 정보에 집중하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해합니다.
- 힘든 감정은 누구나 경험 할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움(일반인 및 격리자 : 정신건강복지센터 ☎ 1577-0199), 확진자 및 가족 : 국가트라우마센터 ☎ 02-2204-0001~2)을 받을 수 있습니다.



자가격리대상자 생활수칙

- 코로나19 대응지침 제9-2판 부록3 -

✓ 감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

- 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당 공무원)와 연락 후 방문하기

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해주시길 바랍니다.
제79조3(벌칙)에 따라 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.

✓ 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 보건소(담당공무원)에 먼저 연락하기

✓ 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

- 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

✓ 가족 또는 함께 거주하는 사람이 있는 경우 자가격리대상자 포함, 거주자 전원이 항상 마스크를 착용하는 것이 원칙

(다만, 집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시에는 마스크 미착용 가능)

✓ 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

✓ '자가격리자 안전보호앱' 의무적으로 설치

※ 자가격리 중 격리 장소의 무단이탈 등 격리 조치에 따르지 않을 경우 앱과 연동되는 손목 안심밴드를 착용하여야 하며 이를 거부할 경우 시설격리 조치되고, 격리 조치 위반자가 앱 설치를 거부하거나 휴대전화가 없는 경우에도 즉시 시설격리 조치됩니다.
(시설이용 비용은 자부담할 수 있음)

자가모니터링 방법

- ✓ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
 - ✓ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
 - ✓ 보건소(담당공무원)에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- 능동감시 기간 동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ✓ 발열(37.5℃ 이상)
- ✓ 기침, 호흡곤란
- ✓ 오한, 근육통, 두통
- ✓ 인후통
- ✓ 후각·미각 소실
- ✓ 폐렴 등

2020.08.20.



자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙

- 코로나19 대응지침 제9-2판 부록4 -

- ✓ **최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기**

 - 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지
 - 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
 - ※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당 공무원)와 연락 후 방문하기
- ✓ **자가격리대상자와 동거가족(동거인 포함) 모두 항상 마스크를 착용하는 것이 원칙**

(다만, 집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시에는 마스크 미착용 가능)
- ✓ **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**
- ✓ **자가격리대상자의 동거인(가족 등)이 많은 사람과 접촉 및 집단시설* 관련 종사자는 자가격리자의 격리해제일까지 스스로 업무제한 권고**

*집단시설 : 학교, 학원, 어린이집, 유치원, 사회복지시설, 산후조리원, 의료기관 등

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

✓ 발열(37.5°C 이상) ✓ 기침, 호흡곤란 ✓ 오한, 근육통, 두통 ✓ 인후통 ✓ 후각·미각 소실 ✓ 폐렴 등

2020.8.20.



대한민국 입국자를 위한

격리 주의사항 안내

귀하는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 코로나19 감염 예방을 위해
입국일로부터 만 14일이 되는 날의 12:00까지 격리생활을 하셔야 합니다. (*사실 격리는 격리시설 내에서 별도 안내)
 (ex: 6월 1일 입국하신 분은 6월 15일 12:00까지 자가격리 기간입니다)

공항 도착 후 주의사항

- ✔ 반드시 마스크를 착용하고, 다른 사람과의 접촉 및 대화 최소화하기
- ✔ 검역 단계에서 **유증상자로 분류될** 경우 유증상자용 개방형 선별진료소에서 검체채취 실시
* 검사결과에 따라 후속 조치가 이뤄집니다.
- ✔ 무증상자의 경우 **자택으로 이동하며, 입국 후 3일 이내** 진단검사 실시
- ✔ 공항에서 자택 이동 시, 자차 또는 별도 지정된 공항버스, KTX(전용칸) 이용하기
* 이동 중 다른 정소를 방문하지 말고 자택으로 바로 귀가하기
- ✔ 자택 도착 즉시 관할 보건소에 유선으로 본인이 격리 대상자임을 알리기
- ✔ 행정안전부 **‘자가격리자 안전보호 앱’**을 의무적으로 설치하고, 14일 동안 자가진단 및 자가격리자 생활수칙을 준수하기

격리자 생활수칙

- ✔ **격리대상자**
 - 감염전파방지를 위해 격리장소 바깥으로 외출 금지
 - 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간 자주 환기하기
 - 독립된 공간에서 혼자 생활이 곤란할 경우 관할 보건소에 도움 요청하기
 - 진료 등 외출이 불가피한 경우 반드시 관할 보건소에 먼저 연락하기
 - 개인용품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)은 가족 또는 동거인과 구분하여 사용하기
 - 발열, 기침, 호흡곤란 등 증상 발생시 즉시 관할 보건소에 신고하기
- ✔ **격리대상자의 가족 또는 동거인**
 - 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기
 - 자가격리대상자와 불가피하게 접촉할 경우 마스크를 쓰고 2미터 이상 거리두기
 - 자가격리대상자의 건강상태를 주의 깊게 관찰하기
 - 테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드 등 손길이 많이 닿는 곳은 표면을 자주 닦기
 - 다수와 접촉하거나 집단시설(학교, 학원, 어린이집, 유치원, 사회복지시설, 산후조리원, 의료기관 등) 관련 직종에 종사하는 경우, 자가격리 대상자의 격리해제일까지 업무제한하기

발행일 2020.06.12

대한민국 입국자를 위한 격리 주의사항 안내

개인 위생수칙

- ✓ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼하게 손씻기
- ✓ 기침 시 옷소매로 입과 코 가리기
- ✓ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- ✓ 실내 환기 주기적으로 하기
- ✓ 발열, 호흡기 등 유증상 시 또는 의료기관 방문 시 마스크 착용하기

자가격리자 안전보호 앱 활용 안내

*입국하신 내국인과 장기체류 외국인은 반드시 행정안전부 "자가격리자 안전보호 앱"을 의무적으로 설치하고, 14일 동안 자가진단 및 자가격리자 생활수칙을 준수하여야 합니다.
 [실거주지 주소 또는 연락처 등이 변경되는 경우, 반드시 관할 보건소에 신고하여야 합니다.]

안드로이드



<http://url.kr/9dqRor>

구글 플레이



<http://url.kr/5rntzH>

앱 스토어



<http://url.kr/f7dmWs>

ID : CORONA | 다운로드 : 스토어*에서 '자가격리자' 검색 * 안드로이드(Play 스토어), 아이폰(앱 스토어)

※ 자가격리 중 격리 장소의 무단이탈 등 격리 조치에 따르지 않을 경우 손목 안심밴드를 착용하여야 하며, 이를 거부할 경우 시설격리 조치됩니다. (시설이용 비용을 자부담할 수 있음)

위의 사항을 제대로 준수하지 않을 경우 관련 법령에 따라
 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금 부과되며,
 준수사항 위반사실이 불법행위에 해당하여 추가적인 방역조치 및 감염확산 등에 따른
 국가의 손해를 유발할 경우 민사상 손해배상 책임을 부담할 수 있습니다.

발행일 2020.06.12.

2020. 07. 17

질병관리본부
KCDC

주의!

제대로 쓰지 않으면 예방효과가 없어요!

잘못된 마스크 착용, 안돼요!



① 코가 노출되는
마스크 착용

코와 입을 통해
자신과 타인에게
바이러스가
다 들어가요!



② 턱에 걸치는
마스크 착용



③ 마스크 겉 면을 만지는 행위