



# 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

## 국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로  
꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때  
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기

특히 임산부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



발열, 호흡기 증상자와의  
접촉 피하기



의료기관 방문 시  
마스크 착용하기



사람 많은 곳  
방문 자제하기

## 유증상자\* 예방수칙

\* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등) 이 나타난 사람



등교나 출근을 하지 않고  
외출 자제하기



3~4일 경과를 관찰하며  
집에서 충분히 휴식 취하기



38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우

콜센터(☎1339, 지역번호+120),  
관할보건소 문의 및  
선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시  
마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및  
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



국내 코로나19 유행지역에서는

외출, 타지역 방문을 자제하고  
격리자는 의료인, 방역당국의  
지시 철저히 따르기

**[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.

<중앙사고수습본부 방역총괄반>

**1 추진배경**

- 중국은 여행경보제도(외교부)에 의해 후베이성은 3단계(철수권고), 그 외 지역(홍콩, 마카오 포함)은 2단계(여행자제)의 여행경보 발령 중
  - \* △1단계(여행유의): 신변안전·여행 유의 △2단계(여행자제): 신변안전 특별유의·여행 신중검토 △3단계(철수권고): 긴급용무 아닌 한 철수·여행 취소 △4단계(여행금지) : 즉시 대피·철수·여행 금지
- 최근 중국 외에 일본·태국·싱가포르 등에서 유입 환자가 발생하고 있어, 중국 외 지역에 대해서도 여행을 최소화하도록 하고 **유의사항** 안내 필요
  - \* 신종코로나 관련 중국 외 국가에 대한 여행경보는 1단계(여행유의)도 미발령 상태

**2 여행 최소화 안내**

- 여행경보제도(외교부)와는 별도로 중국 외 지역으로부터의 신종 코로나 유입 방지를 위해 주요 국가·지역\*에 대한 **여행 최소화**를 권고
  - \* 싱가포르, 일본, 말레이시아, 베트남, 태국, 대만
- 불가피하게 방문이 필요한 경우는 **중앙방역대책본부**가 정한 예방수칙 준수 등 **유의사항**을 안내 (참고1)

**<안내 문구>**

- 신종 코로나바이러스감염증 예방을 위해 현재 지역사회에서 감염이 확인된 지역\*은 가급적 여행을 최소화하여 주시기 바라며, 불가피하게 여행을 하는 경우 감염병 예방 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
  - \* 싱가포르, 일본, 말레이시아, 베트남, 태국, 대만(2.10. 기준)
- 그 밖에 환자발생 지역\*을 방문해야 하는 경우에도 감염병 예방수칙 등 유의사항을 반드시 지켜서서 감염병 예방에 만전을 기해주시기 바랍니다.
  - \* 싱가포르, 일본, 말레이시아, 베트남, 태국, 미국, 독일, 프랑스, 영국, 호주, 필리핀, 캄보디아, 인도, 네팔, 스리랑카, 캐나다, 이탈리아, 러시아, 벨기에, 핀란드, 스페인, 스웨덴, UAE(2.10. 기준)

### ③ 추진계획

- 중수분 회의 논의 후 정례 브리핑 및 보도자료 배포(2.11), 각 부처·지자체별로 소관분야 및 대상에 대한 안내·홍보 실시
  - (외교부) 해당 지역 출국자 대상 해외안전문자 발송, 해외안전여행 홈페이지 공지, 해외안전여행 방송 등 활용한 권고 및 정확한 정보 전달
  - (문체부) 여행사 등을 통해 각 국의 감염사례 및 해외여행시 유의사항 안내, 방송매체를 통한 정보 전달 등
  - (교육부) 대학 등 국제세미나 참석 자제 및 학생·교사 방학기간 해외여행 최소화 안내, 유의사항 안내 등
  - (고용부) 지방고용노동청 등을 활용하여 사업장에 여행 최소화 및 업무상 불가피한 방문 시 유의사항 안내 등
  - (국토부·해수부) 공항·항만 및 해당 지역 운항 항공기·선박 등에서 유의사항 안내 등
  - (질병관리본부) 홈페이지 등을 통해 지역별 감염병 발생상황 정보 및 해외 여행시 감염예방을 위한 유의사항 제공
  - (전 부처 및 지자체) 관련 기관·단체 등에 여행 최소화 권고 및 유의사항 안내

□ 신종 코로나바이러스 감염증의 예방을 위해 아래와 같은 지역의 여행 및 방문을 최소화해 주시기 바랍니다.

\* 싱가포르, 일본, 말레이시아, 베트남, 태국, 대만(2.10 기준)

- 특히, 노인이거나 기저질환자는 여행 중 더욱 큰 위험에 노출될 수 있으니 사전에 의사와 상의하세요.

□ 신종 코로나바이러스 감염증이 발생한 지역을 불가피하게 방문한다면, 현지에서 다음의 사항을 지켜주십시오.

\* 싱가포르, 일본, 말레이시아, 베트남, 태국, 미국, 독일, 프랑스, 영국, 호주, 필리핀, 캄보디아, 인도, 네팔, 스리랑카, 캐나다, 이탈리아, 러시아, 벨기에, 핀란드, 스페인, 스웨덴, UAE(2.10 기준)

- 비누를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 꼼꼼하게 자주 손을 씻으세요.
  - \* 손바닥, 손등, 손가락 사이, 두 손 모아, 엄지 손가락, 손톱밑 등
  - 화장실을 다녀온 다음, 식사 전, 또는 외출 후나 사람이 많이 모이는 장소를 다녀오신 후에는 반드시 손을 씻으세요.
  - 만약, 비누와 물이 없으면 알콜이 포함된 손 소독제를 사용하세요.
- 기침 등 호흡기 증상이 있을 경우 반드시 기침 예절 준수하세요.
  - 사람이 많이 모이는 장소 등을 방문 시 마스크를 착용하세요.
  - 특히, 의료기관 방문 시 마스크를 착용하세요.
  - 마스크가 없으면 기침이나 재채기를 할 때 옷소매로 입과 코를 가려주세요.
  - 휴지로 입과 코를 막았다면 휴지통에 버리고 반드시 손씻기를 하세요.
- 눈, 코, 입을 손으로 만지지 마세요.
- 발열 또는 기침이 있는 사람과 접촉하지 마세요.

- 반드시 익힌 음식을 드세요.
- 동물을 거래하는 시장을 방문하거나 날고기 등의 제품을 만지지 않도록 주의하세요.
- 아픈 동물을 만지지 마세요.

**□ 여행을 다녀온 후에는 다음의 사항을 지켜주십시오.**

- 14일 간 가급적 집에 머물며 다른 사람과의 접촉을 가능하면 피하세요.
- 여행하고 14일 안에 열이 나고 기침, 호흡곤란 등의 증상이 있다면, 다음과 같이 해주세요.
  - 보건소, 콜센터(☎지역번호+120 또는 ☎1339)로 문의
  - 선별진료소에서 우선 진료받기
  - 의료진에게 반드시 해외여행력 알리기
- 비누를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻으세요.
  - \* 손바닥, 손등, 손가락 사이, 두 손 모아, 엄지 손가락, 손톱밑 등
  - 평소 손 씻기를 생활화하세요.
  - 외출 후나 사람이 많이 모이는 장소를 다녀오신 후에는 반드시 손을 씻으세요.
  - 기침이나 재채기 후에는 꼭 손을 씻으세요.
- 기침 등 호흡기 증상이 있을 경우 반드시 기침 예절을 준수하세요.
  - 사람이 많이 모이는 장소 등을 방문시 마스크를 착용하세요.
  - 특히, 의료기관 방문 시 마스크를 착용하세요.
  - 마스크가 없으면 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리세요.
  - 휴지로 입과 코를 막았다면 휴지통에 버리고 반드시 손씻기를 하세요.





# 자가격리환자 생활수칙



## 감염 전파 방지를 위해 바깥 외출 금지

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조하여야 합니다.  
\*재80조법40(아마도 300만원 이하의 벌금) 부과될 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



## 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

자가치료 기간동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.  
격리해제일까지 본인의 발열, 증상 등을 모니터링하여 기록하여 주시기 바랍니다.

### 증상 모니터링 방법

- ☑ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- ☑ 관할 보건소(담당공무원)에서 1일 2회 이상 연락 시, 체온, 증상 알려주기
- ☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인 후 모니터링 서식에 기록하기(서식6)

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ☑ 발열(37.5°C 이상)
- ☑ 권태감
- ☑ 인후통
- ☑ 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)
- ☑ 폐렴



# 자가격리대상자 생활수칙



## 감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해주시길 바랍니다.  
\*재80초별 체어마과 300만원 이하의 벌금에 부과될 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



## 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

능동감시 기간 동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다. 확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

### 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

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ☑ 발열(37.5°C 이상)
- ☑ 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- ☑ 폐렴





# 자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙



## 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

- 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지!
- 외부인 방문 제한



## 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

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ✓ 발열(37.5°C 이상)
- ✓ 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- ✓ 폐렴