

코로나19 극복 사회적 거리두기

4월 5일까지 15일간 2m 유지, 외출자제를 꼭 기억해 주세요.



- ✓ 모임, 행사, 여행은 연기 또는 취소
- ✓ 병원진료, 출퇴근, 생필품 구매 등 꼭 필요한 외출만
- ✓ 서로 간의 2m 건강거리 준수
- ✓ 생활 및 근무 공간은 환기, 소독 등으로 청결하게 관리
- ✓ 직장 내 휴게실 등 공용공간 폐쇄, 유증상 시 즉시 귀가 조치
- ✓ 종교, 유흥, 체육시설 운영 중단 권고
- ✓ 부득이하게 이용시 마스크 착용, 손세정제 비치,
단체 식사 제공 금지, 2m 거리 유지 등 안전수칙 준수하기

힘내라-대구경북 힘내라-대한민국



행정안전부

#코로나19_우리가 이깁니다

강도 높은 사회적 거리두기

15일간(2020년 3월 22일 ~ 4월 5일까지) 코로나19 예방을 위해
외출을 자제하고 최대한 **집안에 머물러**주세요

| 국민 행동 지침 |



불필요한 외출, 모임, 외식,
행사, 여행 등은
모두 연기 또는 취소하기



발열 또는 호흡기 증상(기침,
인후통 등) 시 출근하지 않고
집에서 충분히 휴식하기



생필품 구매, 의료기관 방문,
출퇴근을 제외한 **외출 자제하기**



악수 등 신체접촉 피하고
2m 건강거리 두기



손씻기, 기침예절 등
개인위생수칙 준수



매일 주변 환경을
소독하고 환기 시키기

| 직장에서 개인 행동 지침 |



흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기



악수 등 신체접촉 피하고
2m 건강거리 두기



탈의실, 실내 휴게실 등
다중이용공간 사용하지 않기



컵·식기 등
개인물품 사용하기



마주보지 않고
일정 거리 두고 식사하기



출·퇴근 후
바로 집으로 돌아가기

꼭! 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



발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기



의료기관 방문 시
마스크 착용하기



사람 많은 곳
방문 자제하기

특히 임산부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수

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 여행정보제도(외교부)에 의해 후베이성은 3단계(철수권고), 그 외 지역(홍콩, 마카오 포함)은 2단계(여행자제)의 여행정보 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

- 여행정보제도(외교부)와는 별도로 중국 외 지역으로부터의 신종 코로나 유입 방지를 위해 주요 국가·지역*에 대한 여행 최소화를 권고
 - * 싱가포르, 일본, 말레이시아, 베트남, 태국, 대만
- 불가피하게 방문이 필요한 경우는 중앙방역대책본부가 정한 예방수칙 준수 등 유의사항을 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 주기 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

- 중수본 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 지역*의 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 지역*을 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 협조해주시길 바랍니다.
*재발(조발)시 30일간의 격리와 불이익 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.
*대중교통을 40미터에서 300미터 이내까지 접근할 수 없습니다.



독립된 공간에서 혼자 생활하기

- 방문은 닫은 채 청문을 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℃ 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