

- < 홍보자료 별첨 >
1. 코로나19 예방수칙
  2. 코로나19 의료기관 수칙
  3. <입국자> 코로나19 예방주의 안내
  4. 자가격리 대상자 및 가족·동거인 생활수칙
  5. 자가격리 환자 생활수칙
  6. 감염병 스트레스 정신건강 대처법
  7. <일반 국민> 코로나19 스트레스 대처방법
  8. <확진자> 코로나19 스트레스 대처방법
  9. <격리자> 코로나19 스트레스 대처방법
  10. 마스크 착용법
  11. '여행력 알리기' 의료기관 안내
  12. 손 씻기 및 기침 예절
  13. 마음 가까이 두기 홍보자료
  14. 강도 높은 사회적 거리 두기 홍보자료



# 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

**특히 임신부, 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

# 코로나바이러스감염증-19 예방 어르신이 기억해야 할 행동수칙



의료기관 방문 시 마스크 착용하기  
사람 많은 곳 방문 자제하기



흐르는 물에 비누로  
꼼꼼하게 손씻기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기



기침이나 재채기할 때  
옷소매로 입과 코  
가리기



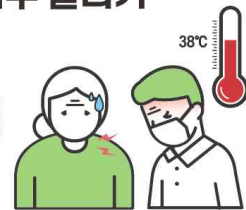
발열, 호흡기  
증상자와의  
접촉 피하기

## 발열, 호흡기 증상이(기침, 목아픔 등) 나타나면

- 3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기
- 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기

**38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우**

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



## 코로나19 유행지역에서는

격리자는 의료인, 방역당국의 지시를  
철저히 따르고 외출, 타지역 방문 자제하기





# 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 의료기관수칙

## 진료 시



마스크 등  
보호구 착용

## 문진 시



환자의 해외여행력,  
의심환자 접촉력 등 반드시 확인

## 조사대상 유증상자

코로나19 발생 국가·지역 방문 후  
14일 이내 발열 또는  
호흡기 증상이 나타난 환자

의사 소견에 따라  
코로나19가 의심되는 환자

## 의심환자 발생 시




STEP1 선제적 격리


STEP2 코로나19 검사 실시

\* 관할 보건소 신고 필수


! 발열 또는 호흡기 질환자 진료구역 및 진료절차 구분하여 운영 !




질병관리본부  
KCDC



해외여행  
NOW



1339  
방역지원 센터



질병관리본부  
www.kdca.go.kr

## 대한민국 입국자를 위한

# 코로나바이러스감염증-19 예방주의 안내

\*최근 코로나바이러스감염증-19의 전세계 대유행(pandemic)에 따라  
입국자의 감염병 예방관리를 위해 다음과 같이 안내 드립니다.

### 입국 후 주의사항

- ✔ 귀가 시 마스크 착용, 주변인과의 접촉 피하기

### 입국 후 14일간 다음사항 권고

- ✔ 외출 자제, 특히 다중 이용시설 및 사람이 많은 곳 방문 금지
- ✔ 집에서는 가족과 밀접 접촉 최소화(2m거리 유지)
- ✔ 집에서 발열, 호흡기 증상 발생 등 관찰하기
- ✔ 학교나 사업장 등에 해외여행력 알리기
- ✔ 손씻기, 기침예절 등 개인위생 지키기

※ 권태감, 두통 등 증상이 경미하거나 본인이 증상을 인지 못하는 경우에도 권고사항을 반드시 준수할 것

### 입국 후 14일 이내 증상 발생 시

- ✔ 발열 또는 호흡기증상(기침, 인후통, 근육통, 호흡곤란 등)이 있을 경우 등교나 출근 등 외출 금지
- ✔ 관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(☎ 1339), 지역 120콜센터와 상담 및 선별 진료소에서 진료 받기
- ✔ 의료기관 방문 시 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉 여부 알리기

\*거주지 보건소에 관리 대상으로 통보되며, 의약품 안전사용 서비스(DUR)·해외여행력 정보제공 프로그램(ITS)을 통해  
 의료기관에 해외여행력이 제공됨을 알려드립니다

### \*의료인 및 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오

※ 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제76조의2제5항에 의거  
 귀하의 해외여행 이력은 의료기관에 전달되어 진료 시 참고가 되고 있습니다.  
 관련 정보는 감염병 예방의 목적으로만 활용되면 잠복기(14일) 경과 후 즉시 파기됩니다.



# 대한민국 입국자를 위한 코로나바이러스감염증-19 예방주의 안내

\*최근 코로나바이러스감염증-19의 전세계 대유행(pandemic)에 따라  
입국자의 감염병 예방·관리를 위해 다음과 같이 안내 드립니다.

## 주요 증상

- ✓ 발열(37.5°C 이상)
- ✓ 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통, 호흡곤란) 등

## 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

## 모바일 자가진단 앱 활용 안내

- ✓ 특별입국절차에 따라 모바일 자가진단 앱을 설치하기
  - ✓ 입국 후 14일 동안 매일 1회 본인의 건강상태를 앱에 등록하기
- \* 연속 2일 이상 증상을 호소한 경우 보건소에서 유선으로 확인



모바일 자가진단 앱 안내  
<http://ncov.mohw.go.kr/selfcheck/>

## \*의료인 및 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오

※ 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」제76조의2제5항에 의거  
귀하의 해외여행 이력은 의료기관에 전달되어 진료 시 참고가 되고 있습니다.  
관련 정보는 감염병 예방의 목적으로만 활용되면 잠복기(14일) 경과 후 즉시 파기됩니다.



# 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.  
\*제80조(벌칙)에 따라 300만원 이하의 벌금이 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. 확진자와 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



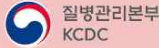
## 테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기



## 자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

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



# 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.  
\*제80조(벌칙)에 따라 300만원 이하의 벌금이 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

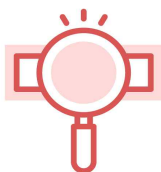

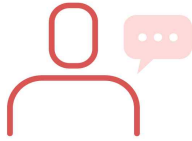
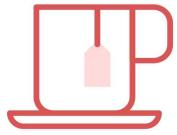
- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- 관할 보건소(담당공무원)에서 1일 2회 이상 연락 시, 체온, 증상 알려주기
- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인 후 모니터링 서식에 기록하기(서식6)

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

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

감염병 스트레스

**'정신건강 대처법'**

- 1  **믿을만한 정보에 집중하기**  
 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해해요.
- 2  **정신건강 전문가 도움받기**  
 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다.
- 3  **힘든 감정 털어놓기**  
 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누어보세요.
- 4  **자신의 몸과 마음 돌보기**  
 충분한 수면, 운동, 건강한 식사 등으로 정신건강을 지켜요.

2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면?  
통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,  
두근거림이 있어요



잠을  
못 자겠어요



불안하고  
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고  
짜증이 많아졌어요



원치 않는 기억들이  
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고  
집중하기 어려워요



멍하고  
혼란스러워요



눈물이 나고  
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고  
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요!

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)  
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)



2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

코로나19 감염으로 마음돌봄이 필요할 때  
통합심리지원단이 함께 합니다



감염병 진단 후 치료 중이거나 회복되신 분들은 감염병에 직접 노출되었기 때문에 불안과 스트레스가 더욱 클 수 있습니다. 적절한 대처방법을 알고 활용하면 회복이 빨라질 수 있습니다.



감염병 스트레스에 건강하게 대처하기

- 1** 감염병 치료·관리 방침을 이해하고 의료진 및 관계기관과 협력하세요.

의료진, 보건소 등 관계자와 소통하고, 질병 치료와 관리사항은 관계자의 안내를 신뢰하는 마음이 중요합니다.
- 2** 감염병 경험 시 나타날 수 있는 반응에 대해 알아 두세요.

스트레스 반응을 정상적으로 받아들이며, 스스로 격려하고 보다 건강한 대처를 위해 주의를 전환하는 것이 필요합니다.
- 3** 나의 일상과 건강을 돌보세요.

감염병 치료 중에도 자신의 일상과 긍정적인 활동을 유지하는 것이 좋습니다.
- 4** 스트레스 이완 방법을 배우고 활용해보세요.

복식호흡, 명상 등은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처 방법입니다.
- 5** 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

감염병으로 위축되거나 외로움 등을 느낄 수 있습니다. 주변인과의 소통은 사회적 연결감으로 극복에 도움이 됩니다.
- 6** 신뢰할 수 있는 정보에 집중하세요.

확인되지 않은 정보는 불필요한 불안과 스트레스를 유발할 수 있습니다. 긍정적인 소식이나 활동으로 주의를 돌려보세요.
- 7** 회복에 대한 희망과 긍정적인 마음을 가지세요.

긍정적인 마음은 면역력 향상으로 신체적 건강을 회복에 도움이 됩니다.
- 8** 심한 스트레스가 지속된다면 정신건강전문가의 도움을 받으세요.

4주 이상 지속되는 심한 증상으로 일상생활을 유지하기 어렵고, 술·약물 사용이 늘어났다면 전문가의 도움을 받으세요.

안정화기법 배우기



확진자 및 가족을 위한 심리상담은?



02-2204-0001~2



055-520-2777



061-330-7724



033-260-3205



041-850-5883



1339

2020.3.7.

코로나19통합심리지원단

코로나19로 격리되어 마음돌봄이 필요할 때  
통합심리지원단이 함께 합니다

격리 상황 스트레스도 이겨낼 수 있습니다.



믿을만한 정보에 집중하세요.

잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고  
이성적인 판단을 방해합니다.



힘든 감정은 정상적인 반응입니다.

격리 기간 동안 걱정, 불안, 우울, 불면증 등이 찾아올 수 있으나  
정상적인 반응입니다. 긍정적인 자세를 갖고,  
정신건강 전문가와의 상담도 큰 도움이 됩니다.



가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.

격리 기간 중에는 외로움, 소외감 찾아올 수 있습니다.  
가족과 친구, 동료와 소통하며 자신의  
힘든 감정을 나누는 것도 좋습니다.



규칙적인 생활을 하세요.

생활 리듬이 흐트러지면 불면증, 불안, 우울이  
심해질 수 있습니다. 가벼운 실내 운동, 규칙적인  
수면 시간이 정신건강에 매우 중요합니다.



즐거운 활동을 찾아보세요.

기분전환을 위해서 즐거운 활동을 하는 것이  
좋습니다. 취미가 없었다면 격리 기간 중  
나만의 즐거움을 찾아보세요.



자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다.  
이에 대해 국가와 국민은 깊은 감사의 마음을 갖고 있습니다.  
격리 기간 후에도 당당하고 자신 있게 일상에 복귀하세요.

위기상담전화

확진자 및 가족

02-2204-0001~2 (국가트라우마센터)  
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)

격리자 및 일반인

1577-0199 (정신건강복지센터)



발행일 : 2020.2.27.



## 코로나19 올바른 마스크 착용법

### “마스크 착용으로 감염병 예방할 수 있습니다”

- 1 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 2 마스크로 입·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 씻으세요

#### 접이형 제품 착용법

- 1 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요
- 2 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
- 3 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해주세요
- 4 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 5 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

#### 컵형 제품 착용법

- 1 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
- 2 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요
- 3 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
- 4 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다
- 5 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 6 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

출처 : 식품의약품안전처 보건용 마스크 올바른 사용법



당신의 여행력

모두의 행복을 위해 **당당히**  
**말해주세요!**

해외여행 후, 의료기관 및 보건소 진료시  
의사에게 해외여행력을 알려야  
감염병을 신속히 진단할 수 있습니다.

기침 등 호흡기 증상이 있는 경우, 마스크를 착용해주세요 꼭꼭꼭!!!



\* 해외여행력이란?  
여행, 출장 등의 목적으로  
해외를 방문한 경험



# 비누로 꼼꼼하게 30초 이상

## [올바른 손씻기 6단계]

- 1 손바닥 (Palm to back)
- 2 손등 (Back of hand)
- 3 손가락 사이 (Between fingers)
- 4 두 손 모아 (Cupped hands)
- 5 엄지 손가락 (Thumb)
- 6 손톱 밑 (Under nails)



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

## 기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!



## [올바른 기침예절]

- 1 휴지나 손수건은 필수 (Use tissue or handkerchief)
- 2 옷 소매로 가리기 (Cover with elbow)
- 3 기침 후 비누로 손씻기 (Wash hands with soap)

# 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 격려해주는 것은 어떨까요?

**#코로나19\_우리가 이깁니다**





#코로나19\_우리가 이깁니다

# 강도 높은 사회적 거리두기

**15일간**(2020년 3월 22일 ~ 4월 5일까지) 코로나19 예방을 위해  
**외출을 자제**하고 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



퇴근 후 바로 집으로 돌아가기