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

□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□ □2□□□□□

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 다른 사람 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

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□19□□□□□□□□□□□□
□□□

O 발열 (37.5℃이상) □□□□□□□□□□37.5℃□□□□□

O 호흡기증상(기침, 인후통 등)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□(□□□,□□□□□□□□)

O 폐렴 □□□□□□□□□□□□

질병관리본부 □□□□□□□□□□□□□□□□ 2020.2.12.

KCDC

자가격리대상자 생활수칙

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□

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 보건소에 먼저 연락하기
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□

가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□
□□□□□□□□□□□
* 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□2□□□□□□□□□□

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 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.

□□ □□ □□□□□□□□□□□□□

확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

□□□

□□

□□□□□□□□□□□□14□□□□□□□□□□

자가모니터링 방법 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

O 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

O 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기

□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □

O 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

코로나바이러스감염증-19 주요 증상
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□19□□□□□□

O 발열(37.5℃이상) □□□□□□□□□□37.5℃□□□□□

O 호흡기증상(기침, 인후통 등)

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□(□□□,□□□□□□□□)

O 폐렴 □□□□□□□□□□□□□