

이 안내문은 **코로나바이러스감염증-19** 감염을 조기에 발견하고 지역사회 전파를 차단하기 위해 '자가격리' 하는 분에게 제공됩니다.

다음의 생활수칙을 준수하여 **코로나바이러스감염증-19**가 전파되지 않도록 귀하의 협조를 부탁드립니다.

**자가격리대상자 준수사항**

1. **감염 전파 방지를 위해 격리장소 바깥 외출이 금지됩니다.**
2. 독립된 공간에서 혼자 생활하세요.
  - 방문 닫은 채로 창문을 열어 자주 환기시키고, 식사는 혼자서 하세요.
  - 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간을 사용하세요.
  - ※ 공용 화장실, 세면대를 사용한다면, 사용 후 소독(락스 등 가정용소독제)하고 다른 사람이 사용하도록 합니다.
3. 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할보건소에 먼저 연락을 하여야 합니다.
4. 가족 또는 함께 거주하는 분과 대화 등 접촉하지 않도록 합니다.
  - 불가피한 경우, 얼굴을 맞대지 않고 서로 마스크를 쓰고 2m이상의 거리를 둡니다.
5. 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)으로 사용하세요.
  - 의복 및 침구류는 단독세탁
  - 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 합니다.
6. 건강 수칙을 지켜주세요.
  - 손씻기, 손소독 등 개인위생을 철저히 해주세요.
  - 기침이 날 경우 마스크를 착용하세요.
  - 마스크가 없다면 소매로 가려 기침하며, 기침, 재채기 후 손을 씻거나 손소독 합니다.

■ 능동감시 기간동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다. 귀하의 **확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지** 아래의 방법으로 자가모니터링하여 주시기 바랍니다.

- 자가모니터링은 어떻게 하나요?
  - 매일 아침, 저녁으로 체온을 측정하고 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태를 체크합니다.
  - 보건소에서 하루에 1회 이상 연락드리며, 이때 감염 증상을 알려주십시오.
- 어떤 증상이 나타날 수 있나요?
  - 발열(37.5 ℃ 이상), 호흡기증상(기침, 인후통 등), 폐렴이 주요 증상입니다.

☞ 증상이 발생하거나 심해질 경우 먼저 관할보건소와 상의하시거나 질병관리본부 콜센터(국번없이 ☎ 1339)로 알려주십시오.

※ 담당보건소: \_\_\_\_\_ 담당자: \_\_\_\_\_ 긴급연락처: \_\_\_\_\_