

# 자가격리대상자 생활수칙

코로나19 대응지침 제10판 부록3

## 감염 전파 방지를 위해 바깥 외출 금지

- 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
- ※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당공무원)와 연락 후 방문

## 독립된 공간에서 혼자 생활하기

- 방문 닫은 채로 창문 열어 자주 환기 시키기
- 식사는 혼자서 하기
- 화장실과 세면대는 단독으로 사용(공동으로 사용 시 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

## 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소(담당공무원)로 먼저 연락하기

## 시급성이 요구되는 경우 및 자가격리 해제 전 검사 등 외출이 불가피한 경우 자차 등 별도 이동수단 이용(대중교통 이용 불가)

## 응급상황\* 발생 시(112 또는 119에 신고 시) 출동대원에게 코로나19 관련 자가격리 대상자임을 알리기 \*응급상황 예시 : 중증질환 악화, 분만, 사고·재해 등

## 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

## 가족 또는 동거인이 있는 경우 자가격리대상자를 포함하여 모두 항상 마스크 착용 (집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시 마스크 미착용 가능)

## 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

- 의복 및 침구류 단독세탁
- 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용 금지

## 건강 수칙 지키기

- 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수
- 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- 마스크가 없을 경우 소매로 가려 기침하기, 기침·재채기 후 손씻기·손소독하기

## '자가격리자 안전보호앱' 의무적으로 설치

※ 자가격리 중 격리 장소의 무단이탈 등 격리 조치에 따르지 않을 경우 앱과 연동되는 손목안심밴드를 착용하여야 하며 이를 거부할 경우 시설격리 조치, 격리 조치 위반자가 앱 설치를 거부하거나 휴대전화가 없는 경우에도 즉시 시설격리 조치됨 (시설이용 비용을 자부담할 수 있음)

## 자가격리자 방에서 배출된 쓰레기는 분리수거 하지 말고 「코로나바이러스감염증-19 관련 폐기물 안전관리 특별대책」(부록 13) 참조

### 자가모니터링 준수사항

관할 보건소(담당공무원)에서 하루에 1회 이상 연락드릴 예정이니, 이때 감염이 의심되는 증상이 있는 경우 증상을 알려주십시오.

- 매일 아침, 저녁 체온 측정
- 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 체크

### 코로나19 임상증상

- **주요 임상** 발열(37.5 °C 이상), 기침, 호흡A곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 또는 폐렴
- **그 외 증상** 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 홍통, 결막염, 피부 증상 등

코로나19 임상증상이 발생할 경우 먼저 관할 보건소(담당공무원)와 상의하거나  
질병관리청 콜센터 국번없이 1339로 알리기

○ 담당보건소

○ 담당자

○ 긴급연락처

# 자가격리대상자 가족 및 동거인 생활수칙

코로나19 대응지침 제10판 부록4



- ❖ 자가격리대상자와 분리된 공간에서 생활하고, 가족 또는 동거인은 최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기

  - 특히, 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 가족 또는 동거인은 접촉 피하기
  - ※ 가능한 한 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 가족 등은 따로 생활
  - 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문 금지
  - ※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당공무원)와 연락 후 방문
- ❖ 가족 또는 동거자가격리대상자와 동거가족(동거인 포함) 모두 항상 마스크 착용  
(집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시 마스크 미착용 가능)
- ❖ 손길이 닿는 곳의 표면\*을 자주 소독하고 거주 공간 자주 환기

  - \* 테이블 위, 문손잡이, 조명 스위치, 수도꼭지, 냉장고 문고리, 키보드, 침대 옆 테이블 등
- ❖ 물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손 자주 씻기
- ❖ 자가격리대상자와 생활용품을 구분하여 사용하기 (식기, 물컵, 수건, 침구 등)

  - 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 다른 사람이 사용하지 않도록 하기
- ❖ 자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기
- ❖ 자가격리대상자의 동거가족(동거인 포함)이 많은 사람과 접촉하거나 집단시설\* 관련 직종에 종사하는 경우, 감염병 발생 및 전파가능성을 고려하여 자가격리대상자의 격리해제일까지 모임이나 업무 제한 권고

  - \* 집단시설 : 학교, 학원, 어린이집, 유치원, 사회복지시설, 산후조리원, 의료기관 등
- ❖ 응급상황\* 발생 시(112 또는 119에 신고 시) 출동대원에게 가족 및 동거인 중 코로나19 관련 자가격리 대상자가 있음을 알리기

  - \* 응급상황 예시 : 중증질환 악화, 분만, 사고·재해 등
- ❖ 자가격리자 방에서 배출된 쓰레기는 분리수거 하지 말고 「코로나바이러스감염증-19 관련 폐기물 안전관리 특별대책」(부록 13) 참조



## 코로나19 임상증상

- **주요 임상** 발열(37.5 °C 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 또는 폐렴
- **그 외 증상** 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등

자가격리대상자에게 코로나19 임상증상이 발생할 경우  
먼저 관할 보건소(담당공무원)와 상의하거나  
질병관리청 콜센터 국번없이 1339로 알리기

○ 담당보건소

○ 담당자

○ 긴급연락처