

자가격리 관련 행동지침

왜 자가격리를 해야 하나요?

자가격리란, 신종 코로나바이러스(2019-nCoV)와 같은 전염병의 전파를 막기 위한 조치입니다.

해당 바이러스에 감염되면, 실제 증상이 나타나기까지 어느 정도 시간이 걸립니다. 이 기간을 잠복기라고 하는데, 신종 코로나바이러스의 경우 통상 2~10일에서 최대 14일까지 소요됩니다.

이 기간(증상이 나타나기 전 2~3일간)에는, 감염자가 바이러스를 옮길 가능성이 아주 낮습니다.

하지만 자가격리를 해야 하는 이유는, 그렇게 해야 정작 증상이 나타났을 때 공공 장소에 있다가 불특정 다수의 사람들에게 바이러스를 전파할 위험이 감소하기 때문입니다.

또 바이러스에 노출된 사람이 전부 감염되는 건 아닙니다. 14일간 아무 증상이 나타나지 않고 건강하다면, 감염되지 않은 것으로 간주합니다.

자가격리는 어떻게 하나요?

자가격리 중에는, 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수도 있는 상황을 피해야 합니다.

이는 다른 사람을 만나게 되는 모든 상황을 말합니다. 사교 모임, 직장, 학교/대학, 어린이집, 운동 시설 및 행사, 종교 모임, 의료 시설, 슈퍼, 식당, 쇼핑몰, 그 밖에 사람들이 모이는 모든 장소에 가지 말아야 합니다.

버스와 택시 등 대중 교통을 이용하거나 카풀을 하지 마세요.

다른 사람과의 접촉을 최소화하고, 집에 손님을 불러서도 안 됩니다. 하지만 가족이나 친구, 택배 기사가 식료품이나 다른 물건을 현관에 두고 가는 정도는 괜찮습니다.

식료품 구입 등 꼭 필요한 쇼핑은, 배달이나 픽업 서비스를 이용하세요.

긴급한 용무(예시: 평소 복용하던 약이 떨어져서 받아야 함)가 있어 꼭 밖에 나가야만 한다면, 외출 내내 수술용 마스크를 착용하세요.

자가격리 상태에서
바이러스 전파를
막으려면, 어떻게
해야 할까요?

손 닦기

비누와 물로, 손을 자주 꼼꼼하게 닦아 주세요. 최소 20초 이상 닦아야 합니다. 비누와 물이 없는 상황이고, 오염이 그렇게 심한 상태가 아니라면 손 세정제를 사용해도 됩니다. 안 닦은 손으로 눈과 코, 입을 만지지 않도록 주의하세요.

기침과 재채기를 할 때는 입과 코를 가리기

기침이나 재채기가 나올 때는, 휴지로 입과 코를 가리거나 팔꿈치 안쪽에 대고 해주세요. 사용한 휴지는 바로 쓰레기통에 버리고, 즉시 손을 씻어야 합니다. 물과 비누를 사용해 20초 이상 씻은 다음 꼼꼼히 말리거나, 알코올 성분이 포함된 손 세정제를 사용하세요.

식구들과 물건 따로 사용하기

집 안의 다른 식구들과 접시, 컵, 식기, 수건, 베개 등을 공유하면 안 됩니다. 이런 물건을 사용한 다음에는 물과 비누로 꼼꼼히 닦거나, 식기세척기에 넣거나, 세탁기에 돌려 주세요. 문손잡이나 식탁처럼 자주 만지게 되는 표면은, 살균 용품을 사용해 정기적으로 청소하세요.

식료품과 비상약 조달

장 보기 등 꼭 필요한 용무는, 친구나 가족에게 부탁하거나 배달 서비스를 활용하세요.

자가격리와 관련해 다른 궁금한 점이 있다면
헬스링크(811)로 전화해서 문의해 주세요.