



# 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℃ 이상)
- ☑ 권태감
- ☑ 인후통
- ☑ 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)
- ☑ 폐렴