

중동호흡기 증후군 메르스

[자가격리 및 지역사회 확산 방지 지침]

- ▶ 본 지침은 중동호흡기 증후군 (이하 메르스)이 자택 및 지역사회로 확산하는 것을 방지하는 것에 도움을 주기 위한 목적이 있습니다.
- ▶ 본 지침의 대상자
 - 자가격리대상자
 - 메르스 감염 확진 환자 또는 검사 대상자의 부양자(간병인)와 가족
 - 메르스 감염 확진 환자 또는 검사 대상자와 밀접한 접촉 한 사람



자가격리 대상자를 위한 예방 조치

1. 자택에 계세요

의료처치 목적 이외의 외부 출입을 제한하셔야 합니다.

직장, 학교, 공공장소 등에 가지 마시고 대중교통 및 택시를 이용하지 마십시오.

2. 자택 내의 사람들과 떨어져 있으세요

가능한 집 안의 사람들과 다른 방에 있도록 노력하세요.

또한, 가능하다면 단독으로 화장실을 사용하세요.

3. 마스크를 사용하세요

다른 사람과 같은 방에 있을 때와 의료인을 방문할 때
항상 **N95 마스크**를 착용해야 합니다.

만일 본인이 마스크를 착용 할 수 없다면 같은 방에
함께 있는 사람이 착용해야 합니다.



4. 기침과 재채기 시 입과 코를 가려주세요

기침을 하거나 재채기를 할 때 휴지로 입과 코를 가리시고 휴지가 없다면 옷소매에 기침 또는 재채기를
하세요. 사용한 휴지는 봉지를 씌운 쓰레기통에 버리시고 즉시 비누와 물로 손을 씻어주세요.

5. 손을 철저히 씻어주세요

비누와 물로 자주 철저히 손을 씻어주세요. 비누와 물이 없거나 손이 눈에 보이게 더럽지 않다면
알코올성 손세정제를 사용하셔도 됩니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 자제해 주세요.

6. 생활용품 공동사용을 피해주세요

식기, 컵, 수저, 수건, 침구 등을 자택 내 다른 사람과 사용하시면 안 됩니다.

함께 사용했다면 사용 후 세척제와 물로 철저히 씻어주세요.

7. 증상을 지속적으로 감시하세요

만일 의심증상(호흡기 증상, 발열 등)이 발생한다면 바로 치료를 받으셔야 합니다.

관할보건소 또는 메르스 핫라인 (043-719-7777)로 연락하셔서 지시를 받으시길 바랍니다.

부양자와 가족을 위한 예방 조치

자가격리 대상자와 동거중이라면 다음을 따라주세요.

- 1. 치료 등에 대한 설명과 지시를 잘 이해하고 환자/감시대상자를 도울 수 있어야 합니다.**
- 2. 환자를 도와줄 수 있는 사람만 집안에서 함께 생활하세요.**
 - 다른 가족원은 다른 곳에서 생활해야 합니다. 만일 불가능하다면 환자/감시대상자와 다른 방에서 생활하도록 최대한 노력하세요.
 - 불필요한 방문을 제한하세요.
 - 면역력이 낮은 노인 또는 특정 질환이 있는 사람들에게서 격리 시키세요. 이 특정 질환에는 만성 심장, 폐, 또는 신장질환과 당뇨병, 암이 포함됩니다.
- 3. 환기가 잘되는 곳으로 하여 창밖의 공기와 자주 환기시켜주세요.**
- 4. 비누와 물로 자주 철저히 손을 씻어주세요. 알코올성 손세정제를 사용하셔도 됩니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 자제해 주세요.**
- 5. 환자/감시대상자의 혈액, 체액 또는 땀, 침, 가래, 콧물, 토사물, 소변, 용변 등과 같은 분비물을 만지거나 접촉해야 할 때 일회용 마스크, 가운과 장갑을 착용해 주세요.**
 - 한 번 사용 후 마스크, 가운, 장갑을 버려주세요. 다시 사용하시면 안 됩니다.
 - 마스크, 가운, 장갑 폐기 후 바로 손을 씻어주세요.
- 6. 생활용품 공유를 피해주세요.**
 - 식기, 컵, 수저, 수건, 침구 등을 메르스 감염 확진 환자 또는 감시 대상자와 사용하시면 안 됩니다. 함께 사용했다면 사용 후 세척제와 물로 철저히 씻어주세요.
- 7. 카운터, 식탁, 손잡이, 욕실기구, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 PC 등 접촉이 많은 표면을 매일 닦아주세요. 또한 피, 체액, 분비물, 배설물 등이 묻은 표면을 닦아주세요.**
 - 청소용품에 나와 있는 사용설명서를 읽고 그대로 사용해주세요. 청소용품을 안전하고 효과적으로 사용하기 위해 장갑을 끼거나 앞치마를 입는 등 미리 조치를 취해야 할 수 있습니다. 또한 용품을 사용할 때 통풍이 잘되는지 확인해 주세요.
 - 희석한 표백제(락스) 또는 가정용 소독기를 사용하세요.
- 8. 세탁을 철저히 해주세요.**
 - 혈액, 체액, 분비물 또는 배설물이 묻은 옷 또는 침구를 바로 벗기고 세탁해주세요.
 - 더러워진 물건을 만질 때 일회용 장갑을 사용하세요. 장갑을 벗은 후 바로 손을 씻어주세요.
 - 세탁물, 옷가지, 세제 등의 사용설명서를 읽고 그대로 따라주세요. 옷 레이블에 권고하는 가장 따뜻한 온도로 세탁하고 건조하는 것이 좋습니다.
- 9. 사용한 모든 장갑, 가운, 마스크, 오염된 물건은 비닐봉지가 씌워진 통에 넣고 버리세요. 이 물건을 만진 후 바로 손을 닦아주세요.**
- 10. 환자/대상자의 증상을 감시하세요. 만일 증상이 악화된다면 관할보건소 또는 메르스 핫라인 (043-719-7777)로 연락하셔서 지시를 받으시길 바랍니다.**
- 11. 메르스 감염 확진 환자 또는 감시 대상자와 위의 예방 조치를 취하지 않고 밀접한 접촉을 한 경우 “밀접 접촉자”로 간주되니 본인의 건강상태도 지속적으로 확인해주세요.**

밀접 접촉자 예방 조치

자가격리 대상자와 밀접한 접촉을 했다면 다음을 따라주세요.

1. 치료 등에 대한 설명과 지시를 잘 이해하고 환자/감시대상자를 도울 수 있어야 합니다.

2. 환자를 도와줄 수 있는 사람만 집안에서 함께 생활하세요.

- 다른 가족원은 다른 곳에서 생활해야 합니다.
- 만일 불가능하다면 환자/감시대상자와 다른 방에서 생활하도록 최대한 노력하세요.
- 불필요한 방문을 제한하세요.
- 면역력이 낮은 노인 또는 특정 질환이 있는 사람들에게서 격리 시키세요.
- 이 특정 질환에는 만성 심장, 폐, 또는 신장질환과 당뇨병이 포함됩니다.

3. 환기가 잘되는 곳으로 하여 창밖의 공기와 자주 환기시켜주세요.

4. 비누와 물로 자주 철저하게 손을 씻어주세요. 알코올성 손세정제를 사용하셔도 됩니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 자제해 주세요.

5. 환자/감시대상자의 혈액, 체액 또는 땀, 침, 가래, 콧물, 토사물, 소변, 용변 등과 같은 분비물을 만지거나 접촉해야 할 때 일회용 마스크, 가운과 장갑을 착용해 주세요.

- 한 번 사용 후 마스크, 가운, 장갑을 버려주세요. 다시 사용하시면 안 됩니다.
- 마스크, 가운, 장갑 폐기 후 바로 손을 씻어주세요.

6. 생활용품 공유를 피해주세요.

- 식기, 컵, 수저, 수건, 침구 등을 메르스 감염 확진 환자 또는 감시 대상자와 사용하시면 안 됩니다.
- 함께 사용했다면 사용 후 세척제와 물로 철저하게 씻어주세요.