

# 이슬람 성지순례 기간 사우디아라비아 방문 시 메르스, 수막구균 감염증 주의

- 현지에서 메르스 예방을 위해 낙타접촉 자제, 손씻기, 마스크 착용 등 철저한 감염 예방 수칙 준수 당부
- 사우디아라비아 등 중동지역 방문 전(10일 前) 수막구균 예방접종 권고
- 사우디아라비아 등 중동지역에서 입국 후 14일 이내에 발열 및 호흡기 증상(기침, 숨가쁨 등) 발생 시 질병관리청 콜센터(☎ 1339)로 신고

질병관리청(청장 지영미)은 이슬람 성지순례\*(하지(Hajj), '24.6.14~6. 19) 시기를 맞아 사우디아라비아 방문객들에게 중동호흡기증후군(Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus, 이하 메르스) 및 수막구균 감염증(Meningococcus disease)을 주의할 것을 당부한다고 밝혔다.

\* 이슬람력 12월(순례의 달)에 사우디아라비아 메카 성지를 순례하며 종교의례에 참가하는 것

매년 180여 개국 200만~300만 명이 방문하던 이슬람 성지순례는 2020년부터 3년간 참여인원이 제한\*되었으나, 2023년부터 코로나19의 국제공중보건위기상황 해제 및 각국의 출입국 조치가 완화됨에 따라 많은 인원의 참석이 예상되어 감염 위험이 높아진 만큼 각별한 주의가 필요하다고 강조했다.

\* ('21년) 6만 명 → ('22년) 90만 명 → ('23년) 180만 명 이상

<메르스 카드뉴스 주요 이미지>



메르스는 낙타 접촉 또는 선행감염자와의 접촉이 주요 전파 원인이기 때문에 현지에서 낙타 타기, 생낙타유 및 익히지 않은 낙타고기 섭취 등의 낙타 접촉을 최대한 자제하고, 진료목적 외 의료기관 방문을 자제하는 등 추가적인 주의가 필요하다.

질병관리청은 이슬람 성지순례 기간 중 감염병 관리를 위해 한국이슬람교중앙회 및 성지순례 대행기관의 협조를 통해 참가자를 대상으로 ① 메르스 예방수칙을 안내하고, ② 입국 시 검역을 강화하는 한편, ③ 지역사회 조기발견을 위한 신고를 독려할 예정이다.

먼저, 출국 전에 메르스 관련 다국어 안내문을 제공하고 중동지역 여행자 주의사항 및 메르스 감염 예방주의를 당부하였다. 안내문\*은 감염경로, 잠복기 등 메르스 관련 기본 정보와 여행 전 주의할 사항, 여행지에서 감염 예방법, 여행 후 증상 발현 시 질병관리청 콜센터 1339 신고 등의 정보를 담고 있으며 질병관리청 누리집에서 확인 가능하다.

\* 6개 국어(아랍어, 인도네시아어, 우즈베크어, 러시아어, 영어, 한국어) 제공 (붙임 3 참고)

또한 입국 시 중동지역(메르스 검역관리지역, 13개국) 입국자 대상 발열 체크 및 건강상태질문서(또는 Q-CODE : 검역정보 사전입력시스템)를 통해 발열 및 호흡기 증상이 있다면 검역관에게 즉시 알릴 것을 당부하였다. 이를 위해 입국 후 14일 동안 총 4회의 신고 안내 문자메시지를 발송하여 신고를 독려할 예정이다.

아울러 최근 해외 일부 국가에서 사우디아라비아 성지순례(Umrah) 후 수막구균 감염증 사례가\* 보고되고 있음을 고려, ‘수막구균 유행지역 여행자나 체류자, 사우디아라비아 메카 순례 여행자’는 수막구균 감염증 고위험군에 해당하기 때문에 방문 전(10일 前) 수막구균 감염증 예방접종을 권장한다\*\*

\* '24년 4월 이후 미국, 영국, 프랑스, 노르웨이에서 13명(방문자 10명, 접촉자 3명) 발생 (수막구균 감염증) 갑작스러운 두통, 발열, 경부경직, 오심, 구토, 의식저하 증세 등

\*\* 가까운 의료기관에 수막구균 백신(멘비오, 메낙트라) 접종 가능 여부 확인 후 방문

\*\*\* (국내 수막구균 감염증 발생) '19년 16명 → '20년~'22년 10명 → '23년 11명 → '24년(5월) 6명(잠정)

또한 의료기관에는 DUR-ITS\*를 통한 해외여행력 확인과 더불어 해당 지역 방문이력이 있는 호흡기 유증상자에 대해서 메르스 및 수막구균 감염증 가능성을 고려한 진료 및 의심환자 발생시 신속한 신고를 당부하였다.

\* DUR(의약품안전사용서비스), ITS(해외여행력정보제공시스템)



질병관리청은 순례 방문지에서도 손 씻기, 마스크 착용 등 호흡기 감염병 예방 수칙을 준수할 것을 권고하고, 중동지역 방문자 중 귀국 후 14일 이내에 발열 및 호흡기증상 발생 시, 24시간 문의와 신고가 가능한 콜센터(☎ 1339)로 즉시 연락할 것을 당부하였다.

지영미 질병관리청장은 “국내 메르스 유입 사례는 2018년(1명) 이후로는 없지만, 중동지역에서 메르스가 지속 발생\*하고 있으므로 질병관리청은 앞으로도 국내유입을 막기 위해 최선을 다할 것이며 그 외 현지에서 유행하고 있는 감염병에 대해서도 대응을 지속할 것”이라고 강조하였다.

\* (확진자 발생) '20년 65명(사우디61명) → '21년 20명(사우디18명) → '22년 17명(사우디 10명) → '23년 6명(사우디5명) → '24년(5월기준) 4명(사우디4명) (붙임 1 참고)

◀ 호흡기감염병 예방수칙 ▶

- 기침예절 실천하기
  - ① 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
  - ② 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
  - ③ 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
  - ④ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 올바른 손씻기의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 실내에서는 자주 환기하기

- <붙임> 1. 사우디아라비아 등 국외 메르스 환자 발생 현황  
 2. 메르스 질병 개요  
 3. 메르스 관련 다국어 안내문 (한국어, 아랍어)  
 4. 메르스 예방 행동수칙  
 5. 메르스 관련 카드뉴스  
 6. 수막구균 감염증 질병 개요  
 7. 호흡기 감염병 예방수칙

담당 부서 <총괄>	감염병위기관리국 신종감염병대응과	책임자	과 장	여상구	(043-719-9100)
		담당자	연구관	김인호	(043-719-9101)
			역학조사관	이상혁	(043-719-9133)
담당 부서 <협조>	감염병위기관리국 검역정책과	책임자	과 장	신재귀	(043-719-9200)
		담당자	사무관	김승혁	(043-719-9210)
			역학조사관	김승진	(043-719-9213)
담당 부서 <협조>	감염병정책국 감염병관리과	책임자	과 장	양진선	(043-719-7140)
		담당자	연구관	현정희	(043-719-7141)
			역학조사관	김지아	(043-719-7147)
담당 부서 <협조>	질병감시전략담당관	책임자	과 장	유효순	(043-719-7550)
		담당자	역학조사관	정재화	(043-719-7563)



# 붙임 1

## 사우디아라비아 등 국외 메르스 환자 발생 현황

### □ 국외 발생 현황 ('24.5.31. 24시 기준)

※자료 출처 : 세계보건기구(WHO)

○ (전체) '24.1.1~5.31일까지 총 4건 발생 및 2건 사망(사우디아라비아)

#### <연도별 환자 발생 현황, 2019-2024>

(단위: 명)

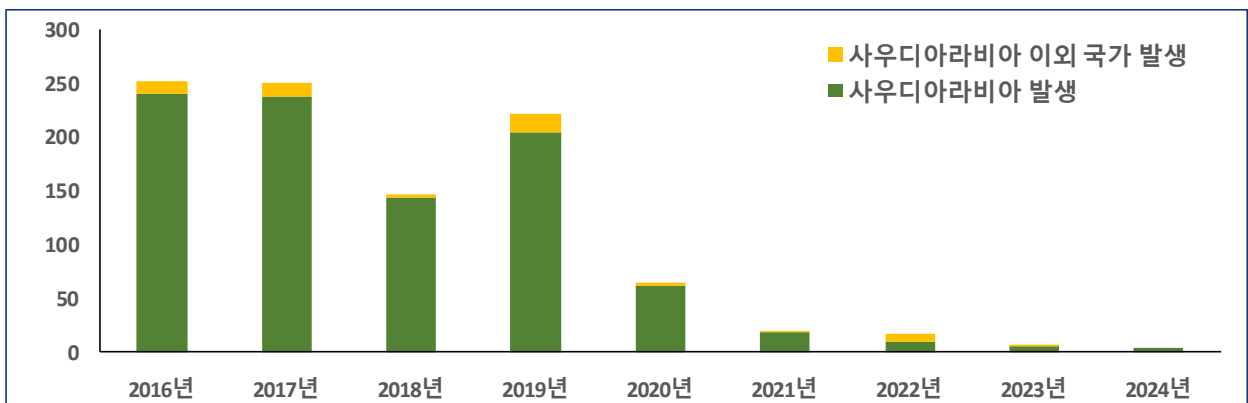
구분	2024년 (~5월)	2023년	2022년	2021년	2020년	2019년
총계	4	6	17	20	65	222
사우디	4	5	10	18	61	205
UAE	0	1	0	2	3	1
오만	0	0	2	0	0	13
카타르	0	0	5	0	1	3

※ 2019년 이후 위 4개국을 제외한 국가에서의 메르스 발생 보고 없음.

### ○ 사우디아라비아 발생 세부 현황

- 메르스 첫 발생('12년) 이후 2013년부터 2019년까지 연 100건 이상 지속 발생하였으나, 코로나19 유행 이후 발생 급감하여 2021년 이후로는 연 20명 내의 낮은 발생 유지 중
- 작년('23년)은 연간 누적 환자가 6명으로 보고되었으며, 2024년은 현재까지 누적 4명(1월 1명, 4월 3명) 발생\* 보고

\* 4월 중 발생한 3건은 역학적으로 연관된 사례로 2020년 이후 첫 의료기관 내 전파 확인되었으며, 최근 지연보고 사례 지속 보고되고 있어 추가 발생 모니터링 지속 필요



<전 세계 연도별 메르스 발생 현황(2016년~ 2024.5월)>

※ 현재까지 대부분의 메르스 환자(전 세계 발생의 84%, 사망자의 91%)는 사우디아라비아에서 발생

구 분	내 용
발생 현황	<ul style="list-style-type: none"> <li>중동지역 아라비아 반도를 중심으로 2012년부터 2024년 4월까지 전 세계적으로 총 2,622명 발생(ECDC 기준)</li> <li>2024년 1월 이후 중동지역 메르스 환자 총 4명(사우디아라비아 4명) 보고 ('24년 5월 31일 기준)</li> </ul>
병원체	<ul style="list-style-type: none"> <li>메르스 코로나바이러스(Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus ; MERS-CoV)</li> </ul>
감염경로	<ul style="list-style-type: none"> <li>정확한 전파경로는 아직까지 확인되지 않았으나 중동지역 단봉낙타 접촉에 의한 감염 전파 보고, 사람 간 감염은 병원 내·가족 간 감염 등 밀접접촉에 의한 전파</li> </ul>
잠 복 기	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-14일(평균 5일)</li> </ul>
주요증상 및 임상경과	<ul style="list-style-type: none"> <li>주로 발열을 동반한 기침, 호흡곤란 등이며, 그 외에도 두통, 오한, 인후통, 콧물, 근육통, 오심, 식욕부진, 설사, 구토 증상도 관찰됨</li> <li>백혈구감소증, 림프구감소증, 혈소판감소증, LDH 상승 등</li> <li>치명률: 치명률은 20-46% 이고 고위험군은 고령 또는 기저질환자(당뇨, 심장질환, 폐질환, 심장질환), 면역저하자 등</li> </ul>
진 단	<ul style="list-style-type: none"> <li>메르스 코로나바이러스 감염 진단</li> <li>Real-time RT-PCR을 통해 특이유전자 검출 확인</li> </ul>
치 료	<ul style="list-style-type: none"> <li>대증요법</li> <li>* 중증인 경우 인공호흡기, 체외막산소화장치(ECMO), 투석 등</li> </ul>
환자 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>환자: 의심환자, 환자 모두 격리</li> <li>밀접접촉자: 의심환자 접촉자는 수동감시, 확진환자 접촉자는 격리 및 능동감시</li> </ul>
예 방	<ul style="list-style-type: none"> <li>여행 전 메르스 유행여부 확인(질병관리청 '해외감염병NOW' )</li> <li>여행 중 낙타접촉 자제, 발열이나 호흡기 유증상자 접촉 피하기, 사람이 많이 붐비는 장소 방문 가급적 자제(부득이한 경우 마스크 착용)</li> </ul>



☐ 메르스 바로알기 및 여행자 감염 예방 수칙(한국어)

### 메르스 바로알기

Middle East Respiratory Syndrome, MERS

#### 메르스란?

중동호흡기증후군 코로나바이러스 (MERS-CoV)에 의한 급성호흡기질환을 말합니다.

**1 증상 및 징후**

발열 기침 호흡곤란 인후통 구토,설사

**2 잠복기**  
2~14일 정도로 추정

#### 감염경로

1 낙타와 접촉  
2 생 낙타유 섭취  
3 메르스 환자와 직접 또는 간접한 접촉

---

#### 감염 증상 신고

메르스 의심환자란?

- 발열과 호흡기증상(기침, 호흡곤란, 폐렴, 급성호흡곤란증후군 등)이 있으면서  
- 증상이 나타나기 전 14일 이내에 중동지역\*을 방문한 자  
- 메르스 의심환자가 증상이 있는 동안 밀접하게 접촉한 자
- 발열 또는 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등) 또는 설사증상이 있고, 메르스 확진환자가 증상이 있는 동안 밀접하게 접촉한 자

\* 아라비아반도 및 그 인근 국가(지역): 사우디아라비아, 이집트, 이라크, 이란, 이스라엘, 요르단, 쿠웨이트, 레바논, 오만, 카타르, 사우디아라비아, 시리아, 아랍에미리트, 예멘

질병관리청

### 중동 국가 여행자 메르스 감염 예방 수칙

시기	예방법
<b>여행 전</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>65세 이상, 어린이, 임신부, 임투병자 등 면역저하자, 당뇨, 고혈압, 심장질환과 같은 기저질환이 있는 경우 위험 지역 방문 자제 및 예방 수칙 준수에 특별한 주의 필요</li> <li>여행 중 농장 방문을 자제하고, 낙타접촉, 억하지 않은 낙타고기, 생낙타유(Raw camel milk) 섭취를 피하기</li> <li>사람이 많이 붐비는 장소 방문 가급적 자제 (부득이한 경우 마스크 착용)</li> <li>발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기</li> </ul>
<b>여행 중</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>물과 비누로 자주 손 씻기</li> <li>비누가 없으면 알코올 손소독제로 손 소독</li> <li>기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코를 가리기</li> <li>호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용</li> <li>씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기</li> </ul>
<b>여행 후</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>중동지역 여행 후 14일 이내에 발열과 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)이 있을 경우, 의료기관 가지 말고 먼저 질병관리청 콜센터 1339 로 전화하세요.</li> </ul>

질병관리청

☐ 메르스 바로알기 및 여행자 감염 예방 수칙(아랍어)

### معلومات عن مرض ميرس

Middle East Respiratory Syndrome, MERS

#### كيف يصاب الناس بمرض ميرس

ميرس هو مرض تنفسي حاد يسببه فيروس يعرف باسم فيروس كورونا (MERS-CoV)

**أعراضه:**

- حمى، سعال، ضيق في التنفس وسعالية الحلق
- التهاب في الحلق، غشائيات، إسهال

**فترة حضانة المرض:**

- تتراوح فترة حضانة المرض من يومين إلى 14 يوماً تقريباً.

#### ما هو مرض ميرس (متلازمة الشرق الأوسط التنفسية)؟

ميرس هو مرض تنفسي حاد يسببه فيروس يعرف باسم فيروس كورونا (MERS-CoV)

**أعراضه:**

- حمى، سعال، ضيق في التنفس وسعالية الحلق
- التهاب في الحلق، غشائيات، إسهال

**فترة حضانة المرض:**

- تتراوح فترة حضانة المرض من يومين إلى 14 يوماً تقريباً.

---

#### الإبلاغ عن الإصابة بالمرض

من المشتبه في إصابته بعدوي ميرس؟

- من بين المصابين بالحصى وأعراض الجهاز التنفسي (سعال، ضيق في التنفس، التهاب الرئة، متلازمة الصانقة التنفسية الحادة، الخ) - من زار إحدى دول الشرق الأوسط؛ في غضون 14 يوماً قبل ظهور أعراض المرض - من كان على اتصال مباشر أو وثيق بمرضى يشتبه في إصابته بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية أثناء ظهور الأعراض عليه
- من يصاب بالحصى أو أعراض الجهاز التنفسي (سعال وضيق في التنفس وغيرها) أو أعراض الإسهال، وكان على اتصال وثيق بمرضى المتلازمة أثناء ظهور أعراضها عليه

\* دول الجزيرة العربية والمملكة العربية السعودية، الكويت، الإمارات، قطر، عمان، البحرين، اليمن، العراق، إيران، إسرائيل، الأردن، سوريا ولبنان.

الوكالة الكورية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها

### الإرشادات العامة للوقاية من المرض التي يجب أن يلتزم بها المسافرين إلى دول الشرق الأوسط

طرق الوقاية	الفترة
<ul style="list-style-type: none"> <li>تجنب زيارة المزارع ومخالطة الجمال وتناول لحومها النيئة وعدم شرب حليب الجمال غير المعقم أثناء السفر</li> <li>عدم زيارة الأماكن المكتظة بالناس قدر الإمكان (ويوصى بإرتداء كمامة في حال الاضطرار)</li> <li>تجنب المخالطة المباشرة مع الذين يعانون من حمى أو أعراض الجهاز التنفسي</li> <li>غسل اليدين جيداً بالماء والصابون مراراً وتكراراً</li> <li>إذا لم يكن الصابون متوفراً، فاستخدم معقم اليدين الكحولي</li> <li>تغطية الفم والأنف باستخدام أكمام الملابس عند السعال أو العطس</li> <li>وضع كمامة في حالة ظهور أعراض الجهاز التنفسي</li> <li>تجنب ملامسة العينين والأنف والفم واليدين قبل غسلهما</li> </ul>	<p><b>قبل السفر</b></p> <p><b>أثناء السفر</b></p> <p><b>بعد العودة من السفر</b></p>

الوكالة الكورية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها

\* 질병관리청 누리집 (www.kdca.go.kr) > 알림·자료 > 홍보자료 > 홍보지 참조

**여행 전  
준비사항**

- \* 메르스 환자발생 국가현황 확인
  - ※ 발생국가 정보는 질병관리청 누리집에서 확인
- \* 면역저하자 및 기저질환이 있는 경우 위험지역 여행 자제

**여행 중  
주의사항**

- \* 물과 비누로 자주 손 씻기
- \* 비누가 없으면 알코올 손소독제로 손 소독
- \* 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- \* 여행 중 농장방문자제 및 동물(특히, 낙타) 접촉하지 않기
- \* 익히지 않은 낙타고기, 생낙타유 섭취하지 않기
- \* 진료 목적 이외 현지 의료기관 방문 및 사람이 붐비는 장소 방문 자제(부득이한 경우 마스크 착용)
- \* 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기
- \* 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용
- \* 기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코를 가림

**여행 후  
주의사항**

- \* 입국 시 의심증상이 있거나, 확진환자와의 접촉을 알았을 경우 검역관에게 고지
- \* 입국 후 2주 이내 발열, 기침, 숨가쁨 등 의심증상이 발생한 경우, 또는 확진환자와의 접촉을 알았을 경우 의료기관을 가지 말고 1339 또는 보건소로 신고



2024.5.31. 질병관리청

### 중동지역 여행자를 위한 메르스 예방수칙

**메르스(MERS)란?**  
중동호흡기증후군(메르스/MERS)은 중동호흡기증후군을 유발하는 코로나바이러스(중동호흡기증후군 증후군 호흡기 증후군 syndrome Coronavirus (MERS-CoV)에 의한 호흡기 감염증

나를  
질책하지 않기

1/7

2024.5.31. 질병관리청

### 메르스의 증상 및 징후

**주요 증상**

- 발열
- 기침
- 인후통
- 호흡곤란
- 설사
- 구토

2/7

2024.5.31. 질병관리청

### 메르스의 잠복기 및 감염경로

**잠복기, 치명률**  
2~14일(평균 5일), 20~46%

**감염경로**

정확한 전파경로는 아직까지 확인되지 않았으나 중동지역 단봉낙타 접촉에 의한 감염 전파 보고, 사람 간 감염은 병원 내·가족 간 감염 등 밀접접촉에 의한 전파

3/7

2024.5.31. 질병관리청

### 아직도 메르스가 발생하나요?

지금도 일부 중동지역에서는 메르스가 지속적으로 발생하고 있습니다.

**국내 메르스 발생현황 (2024.5.31. 기준)**

구분	2024년	2023년	2022년	2021년	2020년	2019년
총계	4	6	17	20	65	222
사우디	4	5	10	18	61	205
UAE	0	1	0	2	3	1
오만	0	0	2	0	0	13
카타르	0	0	5	0	1	3

4/7

2024.5.31. 질병관리청

### 중동지역 여행 시 메르스 예방수칙

- 물과 비누로 자주 손 씻기  
- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- 낙타와의 접촉 또는 입이 닿지 않은 낙타고기, 생낙타유 섭취하지 않기
- 전류 목적 이외 현지 의료기관 방문 및 사람이 북비는 장소 방문 자제 (부득이한 경우 마스크 착용)
- 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 접촉 피하기
- 기침, 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코 가리기

5/7

2024.5.31. 질병관리청

### 중동지역 여행 후 주의사항

**입국시**

건강상태 질문서(또는 Q-CODE) 제출, 의심증상이 있거나 확진환자와의 접촉을 알았을 경우 **검역관에게 알리기**

**입국 후 14일 이내**

발열, 기침, 숨가쁨 등 의심증상이 발생한 경우나 확진환자와의 접촉을 알았을 경우 **의료기관 방문 전 1339 또는 보건소로 신고**

6/7

2024.5.31. 질병관리청

### 건강하고 안전한 중동지역 여행을 위해 잊지 마세요!

- 출국 전** 메르스 정보와 예방수칙 확인하기
- 여행 중** 메르스 예방수칙 지키기
- 입국 후** 14일 이내 호흡기 증상이 있다면 반드시 병원 가기 전 1339 또는 가까운 보건소로 전화하기

7/7

**붙임 6**

**수막구균 감염증 질병 개요**

정 의	▫ 수막구균( <i>Neisseria meningitidis</i> , <i>Meningococcus</i> ) 감염에 의한 급성 감염질환
병원체	▫ <i>Neisseria meningitidis</i>
병원소	▫ 사람
전 파경로	▫ 환자나 보균자의 비강인두의 호흡기 비말이나 분비물에 의해 전파 ▫ 인구의 5-10%는 무증상 보균자로 대부분은 무증상 보균자에 의해 감염
잠복기	▫ 2일~10일 (평균 3일~4일)
진 단	▫ 검체(뇌척수액, 혈액 등)에서 <i>N. meningitidis</i> 분리 동정
증 상	▫ 수막구균성 수막염 - 갑작스런 두통, 발열, 경부경직, 오심, 구토, 의식저하 등 ▫ 수막구균 패혈증 - 감기와 같이 경증부터 발병 24시간 이내에 사망까지 다양 ▫ 점출혈이나 자색반이 동반될 수 있음 - 점출혈(petechia) : 병의 전조, 수막구균혈증의 50-80%에서 발생 - 전격자색반(purpura fulminans) : 점출혈 또는 자반이 진행된 증상
치 료	▫ 항생제 사용: 3세대 세팔로스포린 등
환자 관리	▫ 환자 관리 - 비말격리(항생제 치료 시작 후 24시간까지) ▫ 접촉자 관리 - 예방적 화학요법 실시 - 밀접접촉자가 발열 등 초기증상 발생 시 즉각적으로 항생제 치료
예 방	▫ 수막구균 백신 접종 대상(고위험군) ① 보체 결핍 ② 해부학적(비장 절제 등) 또는 기능적 무비증 ③ HIV 감염증 ④ 신입 훈련병 ⑤ 수막구균을 취급하는 미생물 담당자 ⑥ 수막구균 유행지역 여행자 또는 체류자, 사우디아라비아 메카 순례 여행자 ⑦ 소속 집단 또는 거주지역에서 수막구균 감염 유행 시 ⑧ 예방접종증명서를 필요로 하는 경우

2023.12.5.

질병관리청

호흡기감염병 예방을 위한

# 5대 예방수칙



## 첫째, 기침예절 실천

- ▶ 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ▶ 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ▶ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



## 둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상
  - ▶ 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- \* 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



## 셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지기 않기



## 넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ▶ 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- ▶ 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



## 다섯째, 발열 및 호흡기 증상시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기