

코로나19는?

‘코로나바이러스감염증-19’를 줄인 말입니다.

코로나19는 다른 사람에게 바이러스를 옮기면서 널리 퍼지는 병입니다.
2019년 12월 중국 우한에서 처음 생긴 후 전 세계로 퍼졌습니다.
2020년 12월 현재에도 코로나19에 걸리는 사람이 계속 나타나고 있습니다.

어떻게 코로나19에 걸리나?

코로나19에 걸린 사람의 침, 콧물이 다른 사람의 눈, 코, 입 등으로 들어가면 병이 옮습니다.

코로나19에 걸리면 어떻게 아픈가?

코로나19에 걸리면 보통 열·기침이 나고, 심하면 숨 쉬기 어렵습니다.

<이렇게 아플 수 있습니다>

열이 난다.(체온계로 잰을 때, 37.5도가 넘는 경우)

몸살처럼 몸이 쑤시고 아프다.

기침을 한다./ 가래가 나온다.

목이 아프다./ 코가 막히거나 콧물이 난다.

냄새를 맡지 못하거나 맛을 느끼지 못한다.(후각이나 미각 소실)

숨 쉬는 게 힘들고 불편하다.

가슴이 답답하고 아프다.

※ 아픈 곳이 없는데 코로나19에 걸린 사람도 있습니다.(무증상 감염자)

코로나19에 걸린 것처럼 아프다면?

1. 먼저 1339 또는 거주지 관할보건소에 전화합니다.
 - 혼자 설명하기 어려우면 가족이나 활동지원사가 대신 설명합니다.
2. 자신에 대해 자세히 설명합니다.

<전화로 알려야 할 내용>

- 이름, 나이, 사는 곳 등
 - 현재 어디가 어떻게 아프는지
 - 외국에 다녀온 적이 있는지
 - 확진자를 만났거나 확진자가 갔던 곳에 방문했는지
 - 확진자 여러 명이 나온 곳과 관련이 있는지
 - 지원이 필요한지(이동지원, 의사소통지원, 활동지원)
3. 신고 후에는 안내에 따릅니다.
 - 필요한 경우 자가격리하거나 코로나19 검사를 받아야 합니다.

※ 보건소 콜센터: 코로나19 진단검사 상담 및 예약

중구보건소	661-3121	북구보건소	665-2756 665-2760
동구보건소	662-3225 662-3451	수성구보건소	666-3264 666-3266
서구보건소	663-3176	달서구보건소	667-5751 667-5755
남구보건소	664-3582	달성군보건소	668-3333 668-3131

※ 코로나19를 더 조심해야 하는 사람

- 65세가 넘는 사람
- 임산부
- 다른 병(*)을 갖고 있는 사람(* 고혈압, 당뇨, 암, 폐렴 등)

코로나19에 걸리지 않으려면?

코로나 19 예방 행동수칙 10가지

1. 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m, 최소 1m) 거리 유지하기
2. 두 팔 간격 거리가 어려우면 마스크 착용하기
여러 사람이 함께 이용하는 곳, 사람이 많은 곳에서는 반드시 마스크를 씁니다.(지하철, 버스, 마트, 쇼핑몰 등)
<2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.>
3. 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
4. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 확인하기
10. 필요하지 않은 여행 자제하기

코로나19 검사를 받아야 한다면?

<이동에 어려움이 있다면?>

코로나19 검사를 받으러 가거나 돌아올 때 1339나 [대구시각장애인 생활 이동지원센터\(053-256-8870, 사전 예약\)](#)에 도움을 요청합니다.

코로나19 검사를 받으러 갈 때 지켜야 할 것

반드시 마스크를 씁니다. 검사를 기다리는 동안에도 벗지 않습니다.
버스, 전철 등 대중교통을 이용하지 말고 걸어가거나 자동차를 타고 갑니다.

코로나19 검사 순서

접수와 검사에 어려움이 있는 장애인은 필요한 지원을 요청합니다.
(의사소통 도움 등)

1. 접수하기: 검사를 신청합니다.
2. 차례 기다리기: 마스크를 쓰고 차례를 기다립니다.
3. 자가문진표(*) 쓰기: 자가문진표에 적힌 질문에 사실대로 답을 적습니다.

* 자가문진표: 나의 상태를 알아보기 위해 여러 가지를 묻는 종이

4. 검사받기: 의사에게 어디가 어떻게 아픈지 말하고, 질문에 대답합니다. 코로나19 검사를 받습니다.(코나 입 속에 검사도구<얇은 면봉>를 넣어 검사합니다.)

5. 교육받기: 검사 결과가 언제 나오는지 안내받고 당분간 지켜야 할 것에 대해 교육을 받습니다.

코로나19 검사 후 지켜야 할 것

- 검사 후 다른 곳에 들르지 말고 곧바로 집으로 갑니다.
- 집에 가는 동안 반드시 마스크를 씁니다.
- 갈 때는 걸어가거나 자동차를 이용합니다.(대중교통은 이용하지 않습니다.)

- 검사결과가 나올 때까지 외출하거나, 다른 사람과 만나면 안 됩니다.

- 가족에게 옮기지 않도록 집에서도 마스크를 씁니다.

- 격리할 때 지켜야 하는 규칙에 따라 지냅니다.

- 기침, 콧물이 나는 등 건강 상태가 더 나빠지면 보건소 또는 1339로 연락합니다.

※ 검사결과가 ‘음성’일 경우 자가격리 유지 여부를 보건소 담당자에게 확인하여 안내에 따릅니다.

※ 검사결과가 ‘양성’이면 코로나19 치료를 받게 됩니다.

코로나19로 격리해야 한다면?

<장애인이 받을 수 있는 지원>

- 이동 지원: 격리 장소까지 이동할 때 도움을 받습니다.
- 일상생활 지원: 격리해서 지내는 동안 필요한 것을 지원받습니다.

<격리해 지낼 때 알아둘 것>

1. 코로나19가 퍼진 이유를 찾을 수 있게 돕습니다.
 - 보건소에서 연락이 오면 물어보는 것에 대해 자세히 대답합니다.
 - 가족관계, 만났던 사람, 갔던 곳, 이용했던 대중교통 등 모든 정보를 자세히 알려줍니다.
2. 확진자가 될 수 있기 때문에 격리 중인 사실을 가족, 친구, 활동지원사 등 가까운 사람에게 알립니다.
3. 자가격리에 따른 생활지원, 유급휴가 등을 신청합니다.
 - 지역 읍·면·동 주민센터에 필요한 지원을 신청합니다.
4. 자가격리 하는 사람을 위한 앱을 사용합니다.
 - 자가격리 하는 사람이 건강 상태를 기록하는 앱입니다.
 - ‘자가격리자 안전보호 앱’ 받기: 플레이스토어(삼성, LG 휴대폰) 또는 앱스토어(아이폰)에서 ‘자가격리자 안전보호’라고 검색해 내려받습니다.

<자가격리하는 사람이 지켜야 할 것>

1. 외출을 하지 않습니다. 병원 등 외출을 꼭 해야 할 때는 먼저 보건소에 연락해 알립니다.
 - ※ 자가격리해야 할 사람이 외출하면, 감옥에 가거나 벌금을 낼 수 있습니다.
2. 나만의 공간에서 혼자 생활합니다.
 - 방문은 닫은 채로 창문을 열어 공기를 맑게 합니다.

- 밥은 혼자 먹습니다.
- 3. 가족 등 다른 사람들과 가까이 하면 안 됩니다.
 - 여러 대화하거나 몸이 닿지 않도록 합니다.
 - 화장실, 세면대를 혼자 사용합니다.(여럿이 쓸 때는 사용 후 락스 등으로 소독합니다.)
- 4. 수건, 그릇, 수저 등 물건을 따로 사용합니다.
 - 빨래나 설거지도 따로 합니다.
- 5. 손을 자주 깨끗하게 씻고 마스크를 사용합니다.

<자가격리 중인 사람과 함께 지내는 사람이 지켜야 할 것(가족, 활동지원사 등)>

- 자가격리 중인 사람을 가까이 하거나 만지지 않도록 합니다.
- 자가격리 중인 사람과 모든 물건을 따로 사용합니다.
- 항상 손을 깨끗이 하고 마스크, 비닐장갑을 꼭 씩습니다.
- 주로 쓰는 공간이나 가구, 물건은 자주 닦고 소독합니다.
- 자주 문을 열어 공기를 통하게 합니다.
- 사람 많은 곳에 가지 않습니다.
- 자가격리 중인 사람이나 자신이 열, 기침이 나지 않는지 자주 확인합니다. 아프면 바로 1339로 연락합니다.

<개인위생수칙>

올바른 손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

- 손 씻기 방법
 1. 두 손바닥을 마주 대고 문지릅니다.
 2. 손등과 손바닥을 마주대고 문지릅니다.
 3. 손깍지를 껴서 손가락끼리 문지릅니다.
 4. 손가락을 마주 잡고 문지릅니다.

5. 엄지손가락을 반대편 손으로 쥐고 돌려주면서 문지릅니다
6. 다섯 손가락을 모아 반대편 손바닥에 문질러 손톱 밑을 깨끗이 합니다.

마스크 올바르게 착용하기

마스크를 사용하기 전에 먼저 손을 깨끗이 합니다.

마스크 연철 부분을 컷대 쪽으로 위치한 다음 위아래로 주름을 펴 입과 코를 완전히 가리고 연철 부분을 컷대 모양에 맞게 눌러 얼굴과 마스크 사이에 빈틈이 없게 합니다.

마스크를 쓰는 동안 마스크를 만지지 않습니다.

마스크는 깨끗하게 관리합니다.

- 마스크 안쪽이 더러워지면 사용하지 않습니다.
- 1회용 마스크는 오래 사용하면 안 됩니다.(면 마스크는 깨끗이 빨아 씹니다.)
- 더러워진 마스크는 바로 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다.

<집, 사무실 소독하기>

- 손이 자주 닿는 곳을 일주일에 1번 이상 소독합니다.(전화기, 리모컨, 손잡이, 문고리, 탁자, 스위치, 키보드, 마우스 등)
- 약국에서 판매하는 소독제, 소독티슈 등을 사용합니다.
- 아이들의 입이나 손에 닿는 장난감 등은 소독 후에 깨끗한 천으로 한 번 더 닦고 말려야 합니다.

출처. 장애인을 위한 코로나19 안내서. 보건복지부. 2020. 6. 30.