

신종 코로나바이러스 감염증 시민들을 위한 감염예방 핸드북

[제2판]

발행 : 2020년 2월 25일
개정 : 2020년 3월 15일
이 핸드북은 3월 15일 시점의 정보에
기반해 내용을 갱신하였습니다.



들어가며

중국 우한시에서 발견된 원인 불명의 폐렴이 2019년 12월 31일, 세계보건기구 중국사무소에 처음 보고되었습니다.

이 병의 발생은 2020년 1월 30일 국제적 공중보건 비상사태(Public Health Emergency of International Concern)로 선포되었습니다. 그 후, 세계보건기구는 2020년 3월 11일 COVID-19의 팬데믹을 선언하였습니다.

신종 코로나바이러스와 그 감염증에 대해 현시점에는 아직 밝혀지지 않은 점이 많습니다. 사람 간의 감염도 확인되었으나, 앞으로 얼마나 확산될 지 알 수 없습니다.

감염증 예방에 대한 정확한 이해를 통해 여러분이 안심하고 생활하실 수 있도록 본 가이드북을 작성하였습니다. 가정 내 신종 코로나바이러스 감염증을 포함한 호흡기 감염증 예방에 도움이 되길 바랍니다.

본 핸드북은 2020년 3월 현재의 정보를 기반으로 작성되었으며, 향후 최신 정보에 따라 변경될 수 있습니다.

2020년 3월 16일
도호쿠 의과약과대학의학부 감염증학교실 특임교수
도호쿠대학 명예교수
가쿠 미쓰오(賀来 満夫)

INDEX

신종 코로나바이러스란?	3
COVID-19가 유행중인 나라나 지역은?	4
COVID-19의 증상은?	5
어떻게 감염될까?	6
의심증상이 나타났을 때 주의해야 할 점은?	8
감염전파 예방을 철저히	9
기침 에티켓을 지킵시다!	10
손 씻기를 합시다!	12
환경 소독·환기	14
감염예방에 관한 Q&A	16

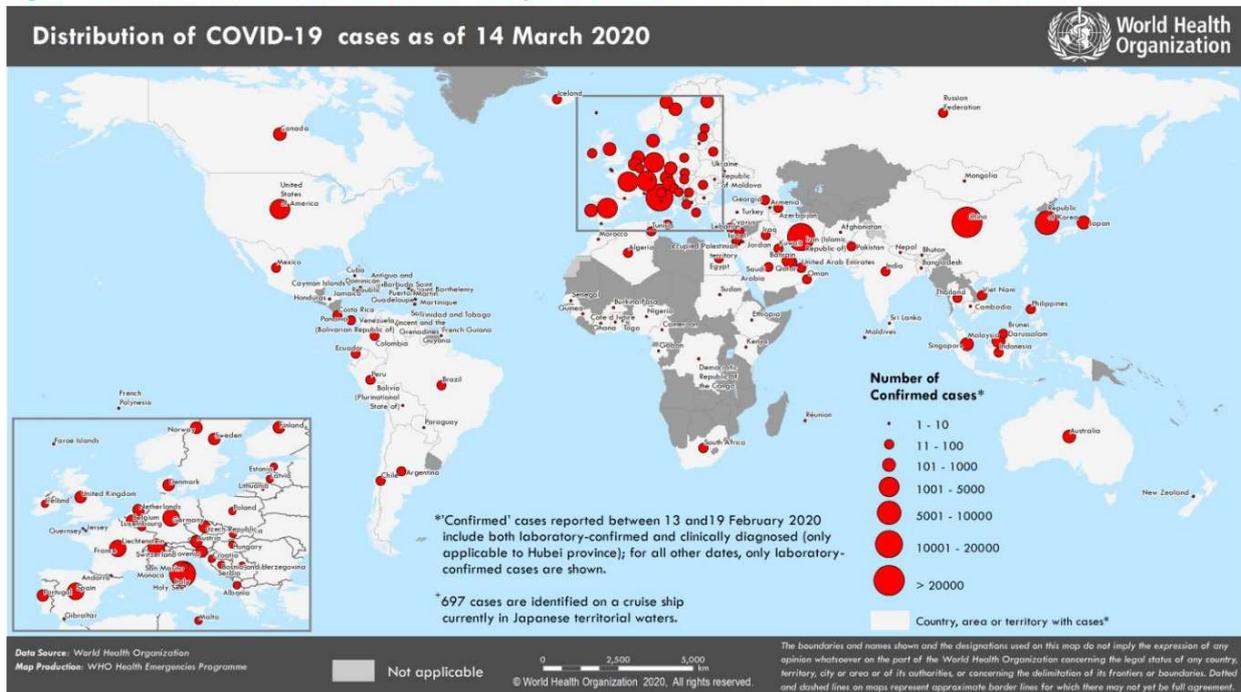
신종 코로나바이러스(SARS-CoV-2)란?

- 코로나바이러스는 박쥐, 낙타 등 주로 동물에게 감염되는 바이러스이
나, 사람에게도 감염이 됩니다.
- 2012년 사우디아라비아에서 보고되었던 중동호흡기증후군(MERS) 바
이러스나, 2002년부터 2003년까지 중국을 중심으로 감염이 확산되었던
중증급성호흡기증후군(SARS)도 같은 코로나바이러스 그룹에 속합니다.
- 신종 코로나바이러스의 구체적 감염원은 아직 명확히 밝혀지지 않았
습니다.
2019년 12월 말 우한시에서 원인불명의 폐렴 발생이 보고되었
습니다. 많은 발병자가 어패류나 육류를 취급하는 시내의 수산시장에
갔던 사실로 보아 이 시장에서 판매된 동물이 감염과 관련있을 것이라
추정하고 있습니다. (이 시장은 2020년 1월 1일 폐쇄되었습니다.)
- 신종 코로나바이러스는 사람간 감염이 됩니다. 세계보건기구는 한 명
의 감염자로부터 두 명 정도의 사람이 전염되는 것으로 보고 있는데, 이
는 계절성 인플루엔자보다 약간 낮은 정도입니다.
- 현재 신종 코로나바이러스에 대한 백신이나 특별한 치료법은 없으며,
증상에 따른 대증요법(對症療法)이 시행되고 있습니다.

신종 코로나바이러스 감염증(COVID-19)이 발생한 나라나 지역은?

- 이 감염증은 2019년 12월에 중국 후베이성 우한시에서 최초로 보고 되었으며, 2020년 3월 15일 현재 세계에서 15만 명 이상의 감염자가 보고되고 있습니다.
- 감염자는 중국을 시작으로, 일본, 싱가포르, 타이, 미국, 호주, 캐나다, 프랑스 등 세계 140개국에서 보고되고 있습니다.

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 14 March 2020



세계의 발생현황(2020년 3월 14일)
인용 : 세계보건기구

신종 코로나바이러스 감염증에 걸리면 어떤 증상이 나타날까?

- 주요 증상은 발열 · 기침 · 두통 · 권태감(신체의 무력감)입니다. 이는 일반적인 감기 증상과 유사하나, 증상이 오래가는 경향이 있습니다.
- 증상이 나타나지 않거나, 경미한 사람도 있습니다.
- 현재로서는 병의 위험도가 그다지 높지 않다고 알려져 있으나, 폐렴을 진단받았던 사람에게는 호흡곤란이 발생하기도 합니다.
- 특히 고령자나, 당뇨병 · 만성 폐질환 · 면역 결핍 등의 기초질환을 가진 사람에게는 중증으로 진행되는 경향이 있습니다.
- 잠복기간*은 2~12.5일이라고 합니다.

* 바이러스가 체내에 들어와 증상이 나타나기 시작할 때까지의 기간입니다.



어떻게 감염될까?

 사람간 전염이 일어납니다.

- 중국 우한시의 발병자 중 많은 수가 증상이 나타나기 전 우한 시내의 수산시장에 갔던 사실이 있어 해당 수산시장에 감염원이 있는 것으로 생각되나, 아직은 명확히 밝혀지지 않았습니다.
- 사람으로부터 감염된 사례가 보고되고 있습니다.
세계 각지에서 보고된 감염자의 대부분은 증상이 있던 가족이나 동료 등과의 밀접접촉을 통해 감염되었습니다.
- 밀접접촉이란 다음과 같은 경우를 의미합니다.
 - ✓ 신종 코로나바이러스 감염증이 의심되는 발증자(發症者)와 동거하고 있는 경우
 - ✓ 신종 코로나바이러스 감염증이 의심되는 발증자와 폐쇄 공간에 함께 있었던 경우
 - ✓ 신종 코로나바이러스 감염증이 의심되는 발증자의 기침·재채기의 비말 혹은 콧물 등의 체액에 직접 닿은 경우

※ 재채기나 기침의 비말은 1.5~2미터의 거리까지 도달합니다.

어떻게 감염될까?

💡 주로 비말(飛沫)감염, 접촉감염에 의해 전파됩니다.

비말감염이란?

- 감염된 사람의 기침·재채기·침·콧물 등 비말(분사된 타액) 안에 들어있는 바이러스를 입이나 코로 들이마시으로써 감염되는 것입니다.

접촉감염이란?

- 바이러스가 붙어있던 손으로 코나 입, 눈을 만지는 행위에 의해 점막 등으로 바이러스가 체내에 들어가 감염되는 것입니다.
- 감염자가 재채기나 기침을 손으로 막은 후, 그 손으로 문고리, 스위치, 난간 등 주변의 물건이나 장소에 접촉하면 바이러스가 옮겨 붙게 됩니다. 후에 다른 사람이 그곳을 만지면 바이러스가 손에 묻게 되고, 그 손으로 입이나 코, 눈을 만지면 점막을 통해 감염됩니다.



의심증상이 나타났을 때 주의해야 할 점은?

14일 이내에 중국을 포함한 해외에 나간 적이 있거나, 그러한 사람 및 확진자와 밀접접촉 후 수 일~12일 후에 발열·기침 등의 증상이 있는 사람, 증상이 지속되는 사람은 이하의 사항에 주의해야 합니다.

- (1) 발열·기침 등의 증상이 있는 경우, 가능한 외출을 삼가 주세요. 사람과 만날 때나 외출 시에는 마스크를 착용하고, 사람이 많은 곳은 피해 주세요.



- (2) 매일 2회(아침, 저녁) 체온을 재 주세요.

- 체온이 37.5도 이상이 되거나 심한 기침, 숨이 답답함 등의 증상이 보이면 즉시 가까운 보건소에 연락해 주세요.
- 다른 사람에게 감염을 옮길 가능성이 있으므로, 보건소의 지시가 있을 때까지는 절대로 직접 의료기관에 방문하지 말아야 합니다.

- (3) 증상이 있는 가족과는 가급적 방을 분리해 주세요.

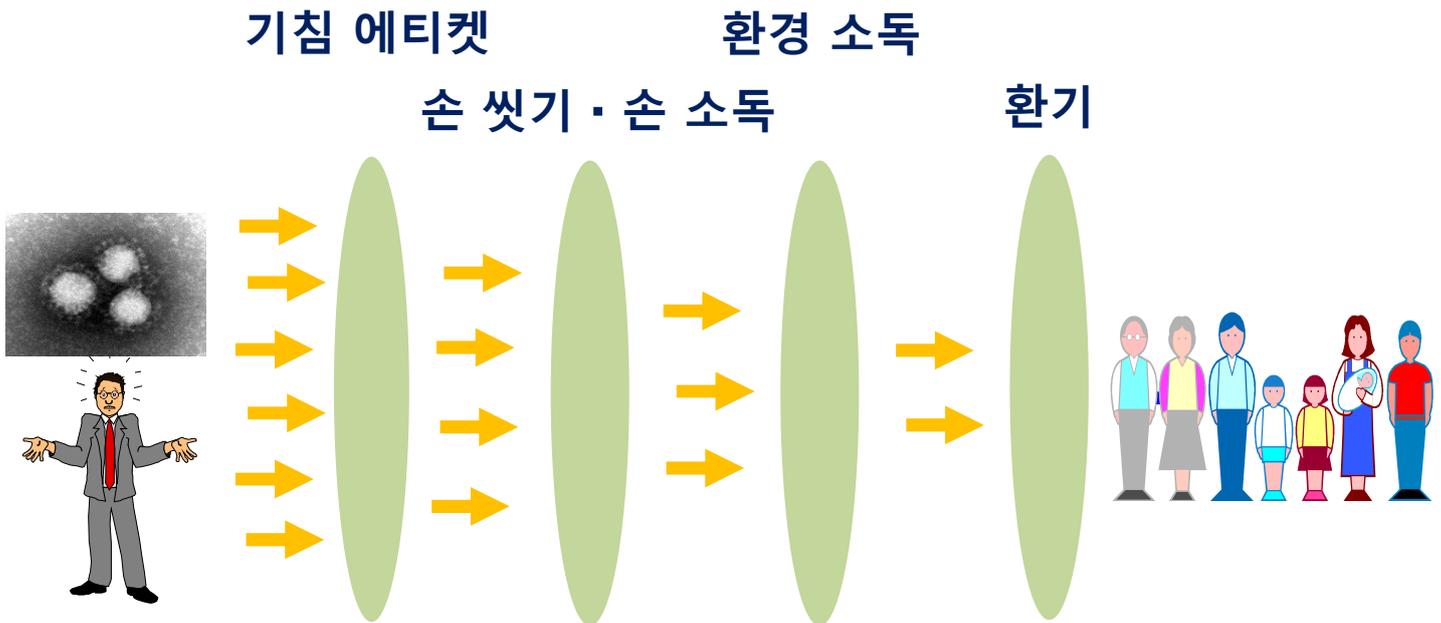
증상이 있는 가족의 방은 창문이 있어 환기가 가능한 방으로 해 주세요.

※ 자세한 사항은 대책 관련 페이지에 설명되어 있습니다.

감염전파 예방을 철저히

가정에서 할 수 있는 감염대책의 기본은 꼼꼼한 손 씻기, 올바른 마스크 사용, 증상이 있을 경우 외출을 삼가는 것입니다.

감염증에 걸리지 않거나, 옮기지 않기 위해서는 여러 대책을 종합적으로 시행하는 것이 중요합니다.



「가능한 감염의 위험을 줄이자」
라는 생각으로, 하나 하나의 대책을 착실히 이행합시다.



대책 1.

기침 에티켓을 지킵시다!

마스크는 기침·재채기에 의한 비말이나 거기에 포함된 바이러스 등의 병원체가 날리는 것을 막아줍니다.

- 기침·재채기 등의 증상이 있는 사람은 가급적 외출을 자제합니다.
- 부득이하게 외출할 시에는 올바른 방법으로 마스크를 사용합니다.



기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 등으로 입과 코를 막은 후, 다른 사람으로부터 얼굴을 돌리고 1미터 이상 떨어져야 합니다.

- 사용한 휴지는 바로 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다.
- 휴지가 없을 때에는 옷소매로 입과 코를 가립니다.



기침 증상이 있을 경우는 주위 사람에게 옮기지 않기 위해 마스크를 착용해야 합니다. 기침을 하는 사람이 있을 경우 마스크 착용을 부탁드립니다.

대책 1.

기침 에티켓을 지켜주세요!

기침 에티켓을 실천합시다



① 기침 증상이 있을 때에는 마스크를 착용한다.

② 기침이나 재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 가린다.

③ 기침이나 재채기 시에는 주위 사람으로부터 얼굴을 돌리고 1미터 이상 떨어진다.

④ 콧물·가래 등이 묻은 휴지는 바로 쓰레기통*에 버린다.

⑤ 액체비누와 흐르는 물로 손을 씻는다.

* : 쓰레기통에는 비닐봉투를 씌운다.
뚜껑에 손을 대지 않고 폐기할 수 있는 쓰레기통을 사용한다.

마스크를 바르게 사용합시다

쓰는 법



마스크의 앞뒤를 확인한다.



노즈피스를 코에 맞게 맞춘다.



마스크 주름을 위아래로 펴터 부분까지 잘 덮는다.

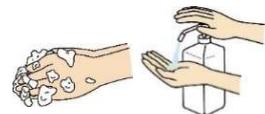
벗는 법



마스크의 표면에 손이 닿지 않도록 끈을 잡고 벗는다.



벗은 마스크는 그대로 쓰레기통에 버린다.



손 씻기·손 소독을 실시한다.

대책 2.

손씻기를 합시다!

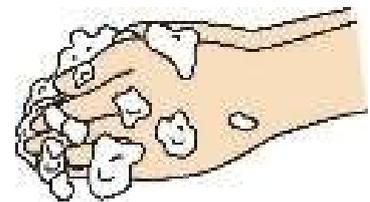
집에 감염증을 옮겨오지 않기 위해서는...

외출시 많은 사람이 만진 곳을 본인도 만졌을 가능성이 있습니다.

외출에서 돌아온 후에는 손을 흐르는 물과 비누로 닦거나 알코올로 소독해 주십시오.

가정에서의 손 씻기 타이밍

- 외출에서 돌아온 후
- 많은 사람의 손이 닿았을 것이라 생각되는 곳을 만졌을 경우
- 기침 · 재채기를 하거나, 코를 킂 후
- 증상이 있는 사람을 간병하거나 돌본 후
- 요리하기 전
- 식사하기 전
- 가족이나 동물의 배설물을 치운 후
- 화장실을 이용한 후



외출 중에도 동일하게 지켜 주어야 합니다.

세면대 또는 알코올이 없는 경우나, 어린아이 및 몸이 불편한 고령자의 경우에는 알코올이 함유된 물티슈로 양손을 구석구석 닦아주는 것도 좋습니다.

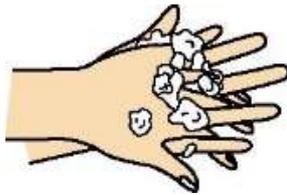
대책 2.

손씻기를 합시다!

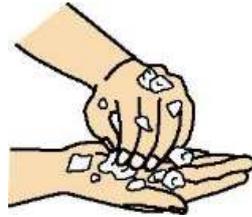
흐르는 물과 비누를 이용한 손 씻기



① 손에 물을 적신 후, 손바닥에 비누를 묻혀 잘 문질러준다.



② 손등을 펴듯이 닦아준다.



③ 손가락 끝부분과 손톱 사이를 잘 닦아준다.



④ 손가락 사이를 충분히 씻는다.



⑤ 엄지를 다른 쪽 손바닥으로 돌리며 문질러준다.



⑥ 손목을 씻는다.



⑦ 흐르는 물에 잘 헹군다.



⑧ 페이퍼 타올로 잘 닦는다. (수도꼭지는 손을 닦고 난 타올로 잠근다.)

알코올을 이용한 손 소독



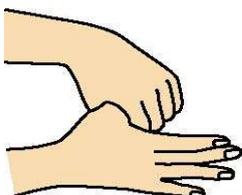
① 손바닥에 적당량의 알코올을 뿌린다.



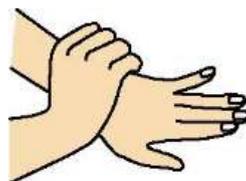
② 손바닥과 손등에 펴 발라 준다.



③ 손가락 끝이나 뒤쪽, 사이에도 잘 문질러 발라준다.



④ 엄지를 다른 쪽 손바닥으로 돌리며 잘 문질러 발라준다.



⑤ 손목을 다른 쪽 손바닥으로 돌리며 잘 문질러 발라준다.



⑥ 다 마를 때까지 전체적으로 잘 문질러준다.

대책 3.

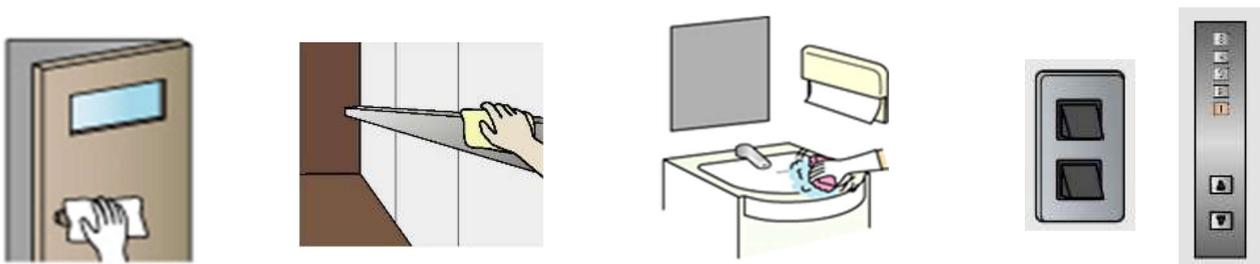
환경 소독·환기

기침이나 재채기 등의 증상이 있는 사람이 손으로 코나 입을 막으면 손에 바이러스가 붙습니다. 그 손으로 난간, 테이블, 문고리 등을 만지면 바이러스가 물체의 표면에 붙게됩니다. 후에 다른사람이 모르고 그 곳을 만진 후 자신의 입, 코, 눈을 만짐으로써 감염됩니다.

< 환경 소독 >

- 가족이 자주 만지는 곳(방의 문고리, 조명 스위치, 리모컨, 세면대, 변기 레버 등)을 소독합니다.
- 1일 1~2회 문고리, 테이블, 난간, 스위치 등 손이 자주 닿는 곳을, 희석시킨 표백제(0.05% 차아염소산나트륨 수용액) 또는 알코올을 묻힌 휴지로 닦아 줍니다.

※ 표백제(차아염소산나트륨 수용액)를 사용하는 경우에는 닦은 부분이 손상될 수 있으므로, 소독 후 물로 다시 닦아 주세요..



대책 3.

환경 소독·환기

< 환기 >

- 감염증의 전파(유행) 방지를 위해서는 방 안의 바이러스 양을 줄여야 하므로, 방을 충분히 환기시켜 주세요. 낮 동안에는 2~3시간마다 5~10분간 창문이나 문을 열어 방 안의 공기를 신선하게 유지합니다.



< 공간 >

- 증상이 있는 가족과는 가급적 방을 분리하여 사용합니다. 증상이 있는 가족의 방은 창문이 있어 환기가 가능한 방으로 해 주세요.
- 증상이 있는 가족 본인 및 동거인은 비누와 흐르는 물로 손을 자주 씻고, 같은 공간 안 1~2미터 이내에서 접촉할 경우는 모두 마스크를 착용해야 합니다.

감염예방에 관한 Q&A

※ 신종 코로나바이러스 감염증의 발병자에 대한 정보가 아직 불충분한 관계로, 같은 코로나바이러스 그룹에 속하는 중동호흡기증후군(MERS)에 관한 주의점에 따라 설명하였습니다.

Q1. 감염된(감염이 의심되는) 가족을 간병할 경우 유의할 점은?

A. 가능하면 방을 분리하고, 간병인은 1명으로 한정합니다.

간병을 하는 사람을 1명으로 한정함으로써 접촉의 위험을 낮출 수 있습니다.

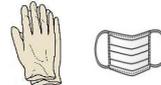
간병을 할 때에는 장갑이나 마스크를 착용하고, 사용한 마스크나 장갑 등은 비닐봉투에 넣어 밀봉 후 버립니다. 간병할 때마다 자주 손을 씻습니다.

간병하는 사람도 매일 2회 정도 체온측정을 하며 감염증상이 나타나지 않는지 유심히 관찰해야 합니다.



증상이 있는 사람

마스크를 착용합니다.



간호하는 사람

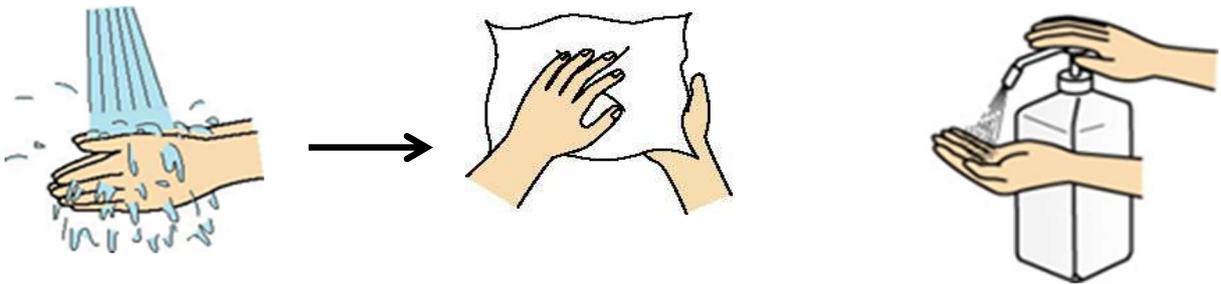
마스크, 장갑을 착용합니다.
손 씻기 · 소독을 꼼꼼히 실시합니다.

감염예방에 관한 Q&A

Q2. 손을 씻을 때 유의할 점은?

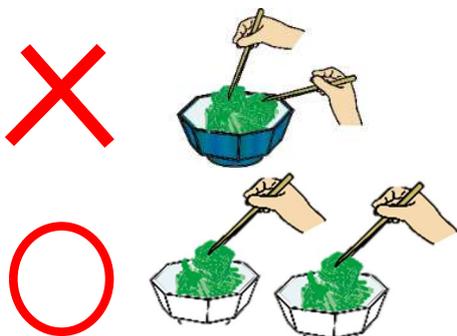
A. 손은 흐르는 물과 비누를 이용해 자주 씻어줍니다. 다 씻은 후에는 페이퍼 타올이나 휴지로 손의 물기를 닦아낸 후 잘 말려줍니다. 가족이 타올을 공유하는 것은 피해주십시오.

언제든 손을 소독할 수 있도록 소독용 알코올을 준비해 두면 좋습니다.



Q3. 식사시에 유의할 점은?

A. 감염의 가능성이 있는 사람과 식사를 할 때에는 공용식기의 사용은 피해주십시오. 사용 후의 식기는 식기용 세제로 잘 씻어줍니다. 신경이 쓰일 경우, 열탕(熱湯) 혹은 소독액에 10분 이상 담가 둔 후 통상적인 세척을 실시하면 이후 다른 사람도 사용할 수 있습니다.



식사는 따로 담아서 드세요.

큰 그릇에서 함께 덜어 먹지 않습니다.
사용 후의 식기는 세척 후 다른 사람도 사용 가능합니다.

감염예방에 관한 Q&A

Q4. 의류·침구는 어떻게 해야 하나요?

- A. 공동으로 사용하는 것은 피해주십시오. 의류, 이불이나 베개 커버에 설사, 구토 등의 체액이 묻어 있을 가능성이 있는 경우, 80°C·10분 이상의 열탕 소독 후 통상적으로 세탁을 실시합니다. 신경이 쓰일 경우 다른 사람의 세탁물과 나누어 세탁합니다. 색 빠짐의 염려가 없는 물품의 경우는 희석한 차아염소산나트륨 수용액 (0.1%로 사용)을 사용하셔도 됩니다.



Q5. 쓰레기를 버릴 때 유의할 점은?

- A. 증상이 있는 사람의 침이나 가래를 닦는 데 사용한 휴지나, 간호에 사용한 물건을 버릴 때에는 미리 쓰레기통에 비닐봉투를 씌워두고 그 안에 버리도록 합니다. 비닐봉투의 입구를 묶을 때에는 이미 버린 휴지 등에 손이 닿지 않도록 주의해 주세요.



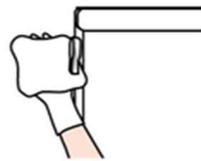
감염예방에 관한 Q&A

Q6. 화장실에 관해 유의해야 할 점은?

A. 감염의 가능성이 있는 사람이 사용한 후에는 바이러스가 포함된 물방울이 튀지 않도록, 뚜껑이 있는 변기의 경우 뚜껑을 닫고 물을 내려 줍니다.

화장실 안은 자주 환기해 줍니다.

감염의 가능성이 있는 사람이 사용한 후에는 변기 · 변좌 · 문고리 · 조명 스위치 · 변기 레버 등 손이 닿을 수 있는 부분을 소독액에 적신 휴지나 걸레로 닦아줍니다.



화장실의 청소·환기

사용 후에는 변기 · 변좌 · 문고리 · 조명 스위치 · 변기 레버 등 손이 닿을 수 있는 부분을 소독액에 적신 휴지나 천으로 닦는다.

소독약 : 알코올 또는 0.05%로 희석시킨 차아염소산나트륨 수용액

감염예방에 관한 Q&A

Q7. 집의 청소는?

A. 테이블, 문고리, 변기 등과 같이 손이 자주 닿는 곳은 1일 1회 이상 소독용 알코올로 소독해 줍니다.

체액이나 배설물 등에 의한 눈에 보이지 않는 오염이 있는 경우, 소독액(희석시킨 차아염소산나트륨[표백제])에 적신 일회용 키친 타올 등으로 닦아줍니다. 표백제를 사용한 경우는 금속 부분이 녹슬 가능성이 있으므로, 소독 후에는 물로 다시 한 번 닦아줍니다. 소독용 알코올도 효과가 있습니다.



페트병을 이용하면 편리합니다.
뚜껑 한 컵이 5ml 상당의 양입니다.

참고

소독액(차아염소산나트륨 희석액) 만드는법

사용농도	원액농도*	방법	사용목적
0.1%	5%	500mL의 페트병 1병 정도의 물에 원액 10mL(페트병 뚜껑 2컵 분량)	구토물, 분변 처리시
0.05%	5%	500mL의 페트병 1병 정도의 물에 원액 5mL(페트병 뚜껑 1컵 분량)	조리기구, 화장실 문고리, 변좌, 바닥, 의류 등의 소독

* 염소계 표백제는 상품에 따라 염소농도가 다를 수 있으므로 확인 해 주시기 바랍니다.

주의할 점!

차아염소산나트륨을 사용하실 때에는

- 소독시에는 충분히 환기해 주세요.
- 희석액은 시간이 지날수록 효과가 감소하니 사용시 다 써 주세요.
- 잘못 삼킬 위험이 있으니 미리 만들어 두지 마시기 바랍니다.
- 손 소독에는 사용하지 말아 주세요.
- 위험하므로 보관시에는 어린아이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

- ◆ 인쇄, 배부시에는 출처를 명기한 후 사용해 주십시오.
- ◆ 내용의 변경, 추가, 부분 인용, 번역, 상업적 이용(과금 목적의 동영상 포함) 등은 금지되어 있습니다.
- ◆ 핸드북에 관한 전화, 메일 문의는 받지 않습니다.

감수 : 가쿠 미쓰오(도호쿠 의과약과대학의학부 특임교수 · 도호쿠대학 명예교수)
작성 : 도호쿠 의과약과대학병원 감염제어부
도호쿠대학대학원 의학계연구과 종합감염증학분야
세다이 동부지구 감염대책팀
협력 : 주식회사 공생의학연구소
번역 : VISIT TOHOKU Inc.