

호주 동포 · 방문자를 위한 코로나19 대응 요령

주시드니대한민국총영사관

2020.03.09. ver

최근 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 3,808명이 사망(3.9일 전세계 기준)하여 사회적 불안과 공포가 확산되는 가운데, 호주 내 코로나19 사망자 발생 및 감염 확산으로 우리 호주 동포사회에도 많은 우려의 목소리가 나오고 있습니다.

세계보건기구(WHO)와 한국 질병관리본부에서 강조하는 코로나19 국민예방수칙(손씻기, 기침예절, 의료기관 방문 시 마스크 착용, 사회적 거리두기 등)을 준수하는 것이 가장 중요하나, 우리국민들의 코로나19 감염병 의심증상(발열, 기침, 인후염, 피로감, 호흡곤란 등) 발생 시 가정 및 지역사회 전파 예방을 위해 참고할 수 있는 단계별 행동요령 안내문이 필요하다고 판단되어 「코로나19 대응요령」을 만들게 되었습니다.

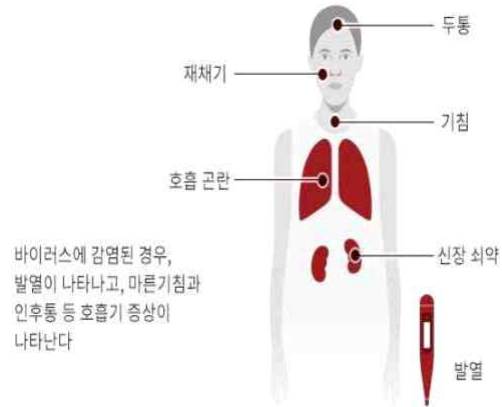
이 대응요령에는 코로나 의심증상 발생 시 단계별 행동요령과 증상발생 시 도움이 될 연락처 등 개인이 실생활에서 적용할 수 있는 정보들을 수록하였으며, 세계보건기구(WHO), 한국 질병관리본부(KCDC)와 호주 보건복지부(AGDH)등 주요 기관들의 공식 자료를 참조하여 제작하였습니다.

현재 질병관리본부가 지속적으로 권고하는 코로나19 국민예방수칙을 준수하는 것이 가장 중요하나, 혹시라도 코로나19 감염이 의심될 시 아래 단계별 행동요령과 정확한 정보들을 참조하여 우리국민의 건강과 안전을 지키는 데 도움이 되었으면 합니다.

감사합니다.

코로나19의 가장 흔한 증상은 열, 피로 및 마른기침이며, 일부 환자는 통증, 코 막힘, 콧물, 인후염 또는 설사를 경험할 수 있습니다. 이러한 증상은 대개 경미하며 점차적으로 시작됩니다. 어떤 사람들은 감염되지만 증상이 나타나지 않고 불편함을 느끼지 않습니다. 대부분의 사람들(약 80%)은 특별한 치료없이 회복됩니다. 코로나19에 걸린 6명 중 약 1명이 중병에 걸리고 호흡곤란을 겪습니다. 고령자나 고혈압, 심장질환 또는 당뇨병과 같은 기저질환이 있는 사람들은 중증으로 진행될 가능성이 높습니다. 치사율이 약 2% 이므로 열, 기침 및 호흡곤란이 있는 사람은 치료를 받아야 합니다.

신종 코로나바이러스 감염증 증상



출처: WHO

BIBIC

질병관리본부
KCDC대한민국
NOW

꼭! 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙

흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



의료기관 방문 시 마스크 착용하기



사람 많은 곳 방문 자제하기

- 코로나바이러스감염증-19 정보는 www.mohw.go.kr에서 확인하십시오

발행일: 2020. 2. 25

코로나바이러스의 가장 큰 감염경로는 감염자의 비말(침방울)이 호흡기나 눈, 코, 입의 점막으로 침투 될 때 전염됩니다. 그러므로 감염자의 기침이나 재채기로 인한 침방울이 튀었을 때나 침방울이 묻은 사물(문고리, 책상 등)을 만진 후 자신의 얼굴을 만졌을 때 전염될 확률이 높습니다. 또한 대부분의 감염은 오직 감염자의 증상이 나타난 후 전염이 되기 때문에 감염 확진자와의 밀접 접촉자(15분 대면접촉, 같은 집에 사는 사람 등 밀폐된 공간에 2시간 이상 같이 있던 사람)들이 감염에 가장 큰 위험이 있습니다.

II

코로나19 의심증상 발생 시 행동요령

만약에 중국 등 코로나19 위험지역에서 돌아온지 14일 내 또는 코로나 바이러스 확진자와 14일 내 접촉한 후 코로나19 의심증상이 보이신다면 아래 행동요령을 참고하여 의사에게 응급진단을 받으시기 바랍니다.

※ 호주 보건복지부 홈페이지(www.health.gov.au/covid19-travellers)에서 코로나19 위험지역을 확인하실 수 있습니다.

◇ 거리두기 ⇒ 기록하기 ⇒ 상담하기 ⇒ 자가격리 또는 검진받기

① 거리두기

바깥 외출을 삼가시고 외부와의 접촉을 최대한 피하며 자택 등 혼자만이 사용 가능한 공간을 확보하고 가정 내 다른 사람 및 애완동물과 최대한 격리상태 유지 및 1.5미터 이상 거리를 두십시오.

※ 위에서 언급 했듯이 비말감염이 코로나19 확산의 가장 큰 이유이기에 서로 침이 튀지 않는 거리 즉 1.5미터 이상의 거리를 확보하는 것이 중요합니다.

② 기록하기

본인의 최근 해외 방문 이력과 동선(일자별 방문 장소 및 이동경로, 접촉자 등)과 최근 증세(고열, 호흡기 증상 등) 발생 시기 및 구체적인 현재 상황을 상세히 기록해서 상담을 준비 하십시오.

③ 상담하기

▷ **전화:** 위에서 준비한 기록을 토대로 호주 Healthdirect(1800-022-222)로 전화를 걸어 자신의 증상을 설명하고 전문 간호사의 조치에 따릅니다. 영어에 불편함이 있으신 분들은 TSI National(131-450)으로 연락하셔서 교환원께 필요한 언어(한국어)를 말한 후 한국어 통역사분이 연결되면 본인 성함, 연락하려는 기관의 이름과 연락하려는 기관의

전화번호를 알려주시면 통역 서비스를 받으실 수 있습니다. 또한 대한민국 영사콜센터(+82-2-3210-0404)로 전화하시면 한국 외교부의 통역 서비스 이용도 가능합니다.

※ 대한민국의 질병관리본부(KCDC)와 연락을 원하신다면 국내번호(+82-2-2633-1339)로 연락하시기 바랍니다.

▷ **웹사이트:** 호주 Healthdirect 사이트(<https://www.healthdirect.gov.au/>)로 들어가 자가진단(Symptom Checker)기능을 이용해 간단한 진단을 실시합니다. 자가진단 후 의사의 소견이나 응급실 방문을 권유하는 결과가 나온다면 의료시설 방문 준비를 합니다.

▷ **모바일앱:** 인터넷 주소창에 <http://ncov.mohw.go.kr/selfcheck>을 입력하시면 한국 보건복지부가 서비스하는 모바일 자가진단 앱 안내 사이트로 이동합니다. 안내 페이지에서 휴대전화 기종에 맞는 앱을 설치하시고 현재 자신의 증상을 진단합니다.

※ **증상이 매우 심각(호흡곤란 등)하다면 Triple Zero(000)에 연락해서 응급상황임을 알립니다. 연락하실 때 자신의 여행이력 등을 꼭 설명합니다.**

※ 상담 후 시드니총영사관(02-9210-0222)으로 연락하여 자신의 현황을 알립니다.

④ 자가격리

자가격리 중 개인 용품(그릇, 음식, 침구류, 수건 등)을 가족과 공유하지 않으며 손을 자주 씻고, 기침과 재채기 시 팔꿈치 안쪽 또는 손수건, 휴지 등을 사용 하여 입과 코를 가리고 사용한 휴지는 즉시 쓰레기통에 버린 후 30초 이상 비누로 손을 깨끗하게 씻습니다. 집안에 가족들을 만날때는 항상 의료용 마스크(Surgical Mask)를 착용하고 만약에 의료용 마스크가 없다면 가족들과 같은 방에 있지 않도록 합니다.

자가격리는 매우 스트레스 받는 일입니다. 자가격리 시 가족, 친구와 전화, 이메일 또는 SNS로 계속 연락을 유지하시고 코로나바이러스 감염증에 대해서 많이 알아보시는 걸 추천드립니다. 이는 코로나바이러스에 대해 더 많이 알수록 불안감을 덜어주기 때문입니다. 만약에 가능하다면 일상(식사와 운동 등)을 유지하는 것이 중요합니다. 특히 운동은 스트레스와 우울증 치료에 탁월합니다. 또한 직장과 학교에 연락하여 자신의 상황을 설명하고 집에서 할 수 있는 일거리를 받아 지루함을 최소화 합니다. 마지막으로 자신이 겪어왔던 많은 어려움들을 기억하며 자신의 회복력을 믿고, 자가격리 기간은 결코 길지 않다는 것을 항상 상기시키는 것이 중요합니다.

⑤ 청소하기

자신이 자주 만지거나 사용하는 곳(문 손잡이, 화장실, 주방 등)을 가정용 세정제를 청소해주시고 다른 분들이 방으로 들어와서 청소를 해야 하는 상황이라면 방으로 들어오기 전 마스크와 장갑을 꼭 착용해 주십시오.

⑥ 관찰하기

전문 의료상담원과 상담 후 상담원이 권고하는 예방수칙, 자가격리 수칙 등을 철저히 준수하며 본인의 상태를 관찰하고 증상이 악화되거나 의료시설 방문을 권고 할 시 즉시 영사관에 연락하여 상세한 상태를 공유합니다.

⑦ 검진받기

상담을 통해 의료시설 방문이 권장 된다면 의료시설 방문 전 해당 의료시설에 기록해 두었던 자신의 여행이력등의 상황을 설명한 후 방문합니다. 진단은 가정의(GP)나 응급실에서 가능하며 검사방법은 면봉으로 목에서 채취한 검체나 폐액과 같은 호흡기 채취물에 있는 바이러스의 증거를 찾아 진단합니다. 그 후 코로나19 감염여부 검사는 공중 보건 검사실에서 진행합니다. 또한 메디케어의 수혜자격이 없더라도 코로나바이러스 검진을 위해 NSW보건부 시설에 온 사람은 검사비용이 부과되지 않습니다.

※ Healthdirect 홈페이지에서 가까운 의료시설의 위치와 연락처를 확인하실 수 있습니다. [Health Service Finder\(www.healthdirect.gov.au/australian-health-services\)](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

※ 의료시설 방문 시 꼭 먼저 해당 의료기관에 연락을 하고 마스크를 착용한 상태로 방문하여 추가 감염피해를 최소화 합니다.

Ⅲ

코로나19 의심 증상 발견 시 비상 연락망

① 호주 긴급전화

Helthdirect Helpline(호주 전지역)

- 1800-022-222 (전문 간호사 상담 - 24시간)

13Health(퀵즐랜드주)

- 13-43-25-84 (전문 의료상담원 - 24시간)

Coronavirus Health Information Line(호주 전지역)

- 1800-020-080 (코로나19 정보제공센터)

TIS National(호주 전지역)

- 131-450(통번역 서비스 - 24시간)

Triple Zero(호주 전지역)

- 000(응급 전화번호)

② 주시드니대한민국총영사관

- 02-9210-0222(시드니총영사관 사건사고)
- 0403-546-058(24시간 핫라인 공관당직자)
- sydney@mofa.go.kr(시드니총영사관 대표메일)

③ 대한민국 질병관리본부(KCDC)

- +82-2-2633-1339(대표번호)

※ 카카오톡 친구목록 상단 검색창 클릭 후 ID 검색에서 KCDC질병관리본부 입력 수 친구추가 하면 간단한 주요 질병 정보 및 카톡 문자 상담은 가능하나, 코로나 19 관련은 전화 상담을 권합니다. - 질병관리본부 -

IV

코로나19 행동 수칙

① 올바른 마스크 착용법

발행일 : 2020.2.27.

질병관리본부
KCDC

코로나19 올바른 마스크 착용법

“마스크 착용으로 감염병 예방할 수 있습니다”

- 1 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 2 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- 3 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- 4 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 5 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요

접이형 제품 착용법

- 1 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요
- 2 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
- 3 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해주세요
- 4 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 5 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

컵형 제품 착용법

- 1 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
- 2 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요
- 3 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
- 4 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다
- 5 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 6 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

출처 : 식품의약품안전처 보건용 마스크 올바른 사용법

② 어르신이 기억해야 할 행동 수칙

코로나바이러스감염증-19 예방 어르신이 기억해야 할 행동수칙



의료기관 방문 시 마스크 착용하기
사람 많은 곳 방문 자제하기



흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기



씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기



기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코
가리기



발열, 호흡기
증상자와의
접촉 피하기

발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등)이 나타나면

- 3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기
- 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기

38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우

콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 관할보건소 문의 및
선별진료소 우선 방문 후 진료받기




코로나19 유행지역에서는

격리자는 의료인, 방역당국의 지시를
철저히 따르고 외출, 타지역 방문 자제하기



③ 자가격리 환자 생활 수칙



질병관리본부
KDCDC

2020.3.2



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.
*격리조치(일제)에 따라 300만원 이하의 벌금에 처할 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

☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인 후 모니터링 서식에 기록하기(서식6)

☑ 관할 보건소(담당공무원)에서 1일 2회 이상 연락 시, 체온, 증상 알려주기

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

☑ 발열(37.5℃ 이상)

☑ 권태감

☑ 인후통

☑ 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)

☑ 폐렴

④ 유증상자 예방수칙



코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

유증상자* 예방수칙

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등) 이 나타난 사람



등교나 출근을 하지 않고
외출 자제하기



3~4일 경과를 관찰하며
집에서 충분히 휴식 취하기



의료기관 방문 시
마스크 착용 및 자가 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기

38°C 이상 고열이 지속되거나
증상이 심해질 경우



콜센터 (☎1339, 지역번호+120),
관할보건소 문의 및
선별진료소 우선 방문 후 진료받기

국내 코로나19 유행지역에서는



외출 등 타지역 방문 자제하기



격리자는 의료인, 방역당국의
지시 철저히 따르기

* 코로나바이러스감염증-19 정보는 [코로나19 공식페이지 ncov.mohw.go.kr](https://ncov.mohw.go.kr) 에서 확인하세요!

발행일: 2020. 2. 25