

붙임 2

자가격리대상자를 위한 입국 후 14일 간 생활수칙

1. 14일 간, 하루 1회(아침 10시, 오후 2시 중 한 번) 자가체온을 측정해서 동시에 모바일 '자가진단 앱'에 성실하게 입력해주세요. 관찰증상에 영향을 미칠 수 있는 약(예: 감기약, 해열진통제 등)을 복용하시면 반드시 모니터링 조교에게 알려주십시오. 정해진 시간 이외라도 증상이 있는 경우 수시로 체온을 측정해주세요.
2. 발열 또는 기침, 인후통 등의 증상이 발현된 경우 즉시 모니터링 조교에게 바로 알려 주시기 바랍니다. 발열 또는 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 호흡곤란 등)이 있는 경우 보건용 마스크를 반드시 착용하여 주시기 바랍니다.
3. 감염 전파 방지를 위해 바깥 외출은 가능한 자제해 주시기 바랍니다. 불가피한 외출 시 반드시 마스크 착용 및 목적 이외의 경로 자제, 동선 최소화하세요.
4. 독립된 공간에서 혼자 생활하세요.
 - 방문 닫은 채로 창문을 열어 자주 환기시키고, 식사는 혼자서 하세요.
 - 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간을 사용하세요.
 - ※ 공용 화장실, 세면대를 사용한다면, 사용 후 소독(락스 등 가정용소독제)하고 다른 사람이 사용하도록 합니다.
5. 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 담당 조교에게 먼저 연락을 하여야 합니다. 불가피한 외출 시 반드시 마스크 착용 및 목적 이외의 경로 자제, 동선 최소화
6. 가족 또는 함께 거주하는 분과 대화 등 접촉하지 않도록 합니다.
 - 불가피한 경우, 얼굴을 맞대지 않고 서로 마스크를 쓰고 2m이상의 거리를 둡니다.
7. 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)으로 사용하세요.
 - 의복 및 침구류는 단독세탁
 - 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 합니다.
8. 건강 수칙을 지켜주세요.
 - 손씻기, 손소독 등 개인위생을 철저히 해주세요.
 - 기침이 날 경우 마스크를 착용하세요.
 - 마스크가 없다면 소매로 가려 기침하며, 기침, 재채기 후 손을 씻거나 손소독 합니다.

1. 14天内每天一次（上午10点，下午2点中二选一）进行自身体温测量并诚实的将情况上传到“自我诊断APP”。服用可能影响观察情况的药物（例如：感冒药。发烧药，止痛药等）时，务必告知负责自行隔离监测的助教，除上述正常测量体温的时间外出现异常症状时，请及时测量体温。
2. 发热，咳嗽，咽喉痛等呼吸道问题症状出现时，请立即告知负责监测的助教。出现发热或呼吸道症状（咳嗽，喉咙痛，呼吸困难等）时，务必使用医用防护口罩。』
3. 为了防止感染和病毒的传播，请尽量避免外出。不可避免，一定要进行外出时，请务必戴好口罩，除目的地以外不要在外逗留，外出路线简短化。
4. 请在独立的空间独自生活。
 - 保持房门紧闭，经常开窗通风，请独自用餐。
 - 尽量使用可以个人单独使用的卫生间和洗手台。
 ※使用公用卫生间和公共洗手台后，请进行消毒（家用酒精消毒液等），消毒后再供他人使用。
5. 诊疗等不可避免外出时，必须先联系负责助教。不可避免的外出时必须戴口罩，除目的地外请不要在外逗留，外出路线简短化。
6. 家族之间或和住在一起的人对话时尽可能避免接触。
 - 不可避免的情况，请不要面对面，确保双方戴好口罩，保持2米以上的距离。
7. 请使用个人物品（个人毛巾，餐具，手机等）
 - 衣服和床上用品进行单独清洗。
 - 餐具分开处理，在清洗之前确保不要让别人使用。
8. 遵守健康守则
 - 勤洗手，及时消毒，保持个人卫生。
 - 出现咳嗽的情况一定要佩戴口罩
 - 没有口罩的情况下请用袖子捂住口鼻进行咳嗽，打喷嚏。咳嗽打喷嚏之后立刻进行洗手或进行消毒。