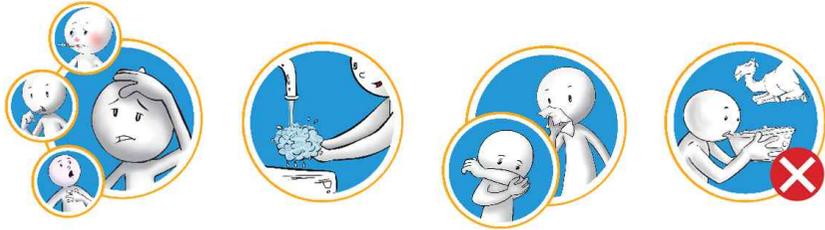


【 중동호흡기증후군(MERS) 감염예방 수칙(일반인 대상) 】



1. 평상시 손 씻기 등 개인위생수칙을 준수하시기 바랍니다.
  - 비누와 물 또는 손 세정제로 손 자주 씻기
2. 중동지역 여행(체류) 중 낙타, 박쥐, 염소 등 동물과의 접촉을 삼가하시기 바랍니다.
  - 특히, 낙타와의 접촉(낙타 시장 또는 농장 방문, 낙타 체험 프로그램 참여 등)을 피하기
  - 익히지 않은 낙타고기나 멸균되지 않은 생낙타유(raw-camel milk) 먹지 않기
3. 기침이나 재채기를 할 경우에는 화장지나 손수건으로 입과 코를 가리시기 바랍니다.
  - 화장지나 손수건이 없다면 대신 옷 소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
4. 사람이 많이 붐비는 장소 방문은 가급적 자제해 주시기 바랍니다.
  - 부득이하게 방문할 경우, 일반 마스크 착용하기
5. 발열 및 기침, 호흡곤란 등 호흡기 증상이 있는 경우에는 일반 마스크를 착용하고, 즉시 의료기관에서 진료를 받으시기 바랍니다.
6. 중동지역 여행을 다녀온 후 14일 이내에 발열이나 호흡기증상이 있는 경우에는 거주지 보건소에 신고를 하시고, 즉시 의료기관에서 진료를 받으시기 바랍니다.

\*질병정보 : 질병관리본부 홈페이지([www.cdc.go.kr](http://www.cdc.go.kr)) 또는 해외여행질병정보센터(<http://travelinfo.cdc.go.kr>)

【 중동호흡기증후군(MERS) 감염예방 수칙(해외건설근로자 대상) 】



1. 평상시 손 씻기 등 개인위생 수칙을 준수하시기 바랍니다.
  - 비누와 물 또는 손 세정제로 자주 씻기
  - 다른 사람과 공동으로 컵, 수건 등 사용하지 않기
2. 중동지역 체류(여행) 중 낙타, 박쥐, 염소 등 동물과의 접촉을 삼가하시기 바랍니다.
  - 특히, 낙타와의 접촉(낙타 시장 또는 농장 방문, 낙타 체험 프로그램 참여 등)을 피하기
  - 익히지 않은 낙타고기나 멸균되지 않은 생낙타유(raw-camel milk) 먹지 않기
3. 기침이나 재채기를 할 경우, 화장지나 손수건으로 입과 코를 가리시기 바랍니다.
  - 화장지나 손수건이 없다면 대신 옷소매 위쪽으로 가리고 하기
4. 사람이 많이 붐비는 장소 방문은 가급적 자제해 주시기 바랍니다.
  - 부득이하게 방문할 경우, 일반 마스크 착용하기
5. 평소 체류(여행)지역에 대한 감염병 발생 정보에 관심을 갖고면서, 개인위생 철저와 감염예방 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
6. 발열 및 기침, 호흡곤란 등 호흡기 증상이 있는 경우에는 작업 관리자에게 알리고, 일반 마스크 착용 후 즉시 의료기관에서 진료 받으시기 바랍니다.

\*질병정보 : 질병관리본부 홈페이지([www.cdc.go.kr](http://www.cdc.go.kr)) 또는 해외여행질병정보센터(<http://travelinfo.cdc.go.kr>)

□ 올바른 손씻기 요령 및 기침예절

### 올바른 손씻기 요령

건강을 위한 3가지 약속! ■ 자주 씻어요 ■ 올바르게 씻어요 ■ 깨끗하게 씻어요

올바른 손씻기 6단계! 5일부터 실천하세요!

질병관리본부



1단계: 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.  
2단계: 손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다.  
3단계: 손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.  
4단계: 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.  
5단계: 손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.  
6단계: 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

### 올바른 기침예절

하나



기침, 재채기 할 때 휴지나 손수건은 필수!

평소 기침이나 재채기 할 때 손이 아닌 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 합니다.

둘



휴지나 손수건이 없다면 옷 소매 위쪽으로 가리기

만약, 휴지나 손수건이 없다면 옷 소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하세요.

셋



기침 재채기 후 흐르는 물에 손씻기

기침이나 재채기 후 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요.

보건복지부      질병관리본부

참고자료

중증호흡기증후군 감염예방 기본 수칙

1. 중동지역 여행자 감염예방 수칙

- 65세 이상, 어린이, 임산부, 암투병자 등 면역 저하자나 당뇨, 고혈압, 심장질 환과 같은 기저질환이 있는 경우 여행 자제
- 중동지역에서는 동물(특히 낙타) 접촉을 피함
- 사람이 많이 붐비는 장소 방문 자제
- 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과의 밀접한 접촉을 피함
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용
- 기침, 재채기를 할 경우는 화장지로 입과 코를 가림
- 귀국 후 14일 이내 발열 및 호흡곤란 등 호흡기 이상증세가 있을 경우 의료기관 방문

2. 의료인 감염예방 수칙

- 환자 진료 전후 손씻기 또는 손소독 시행
- 환자 진료 시 N-95 이상의 호흡마스크, 고글 또는 안면부 가리개 및 1회용 가운을 착용
- 체온계, 청진기 등 환자 진료도구는 매회 사용 후 소독
- 병실에서 발생한 의료폐기물은 병원 내 감염관리수칙에 따라 처리
- 중증호흡기증후군 환자 입원치료는 음압격리병상에서 치료 관리

3. 역학조사관, 환자 이송자 등 환자와 밀접접촉 방역요원 감염예방 수칙

- N-95 이상의 호흡마스크, 장갑 및 고글 또는 안면부 가리개를 착용하며, 필요시 1회용 개인보호복 착용
- 환자에게 N-95 이상의 호흡마스크 착용토록 조치

**Q1. 중동호흡기증후군의 잠복기는 얼마나 되나요?**

- 중동호흡기증후군의 잠복기는 평균 5일(2일~14일) 정도입니다. 즉, 바이러스에 노출된 후 짧게는 2일, 길게는 14일정도 지난 후 증상이 발생하며, 이 때 바이러스가 몸 밖으로 배출될 수 있습니다.

**Q2. 중동호흡기증후군 바이러스는 언제부터 몸에서 배출되나요?**

- 바이러스가 체내에 침입하면, 인체 내에서 증식하는 기간을 거쳐 몸 밖으로 배출되기 시작합니다. 이때가 바로 증상이 발생하는 시점입니다. 따라서 증상 발생 이전인 잠복기 동안에는 바이러스는 몸 밖으로 배출되지 않는 것으로 알려져 있습니다.

**Q3. 잠복기 중인 환자와 접촉한 사람은 중동호흡기증후군 진단검사를 시행하나요?**

- 증상이 없는 잠복기 중에는 바이러스가 몸에서 배출되지 않는 것으로 알려져 있기 때문에 다른 사람과 접촉이 있더라도 전파될 가능성이 없습니다. 따라서 잠복기 중에 접촉한 사람에 대한 진단 검사는 필요하지 않습니다.

**Q4. 접촉자에 대한 중동호흡기증후군 진단검사는 어떤 경우에 하나요?**

- 증상이 발생한 환자와 밀접하게 접촉한 사람은 최종 접촉일로부터 14일간 자가격리 및 모니터링을 실시하며, 그 사이 발열, 호흡기증상 등 이상증상이 나타날 경우 진단검사(바이러스 유전자 검사)를 시행합니다.

**Q5. 중동호흡기증후군 환자와 접촉하였으나 증상이 없는 밀접접촉자에 대한 혈액검사는 왜 시행하나요?**

- 세계보건기구(WHO)는 무증상자에 대한 감염여부 조사를 위해 노출일로부터 14일 이내에 1차 채혈을 실시하고, 2주 후 2차 채혈을 실시한 후 항체 검사를 하도록 권고하고 있습니다.  
이에 따라 모든 밀접접촉자를 대상으로 증상여부에 관계없이 1차 채혈을 시행중에 있습니다.

**Q6. 왜 밀접접촉자를 격리해야 하나요?**

- 환자와의 접촉을 통해 감염되었을 가능성이 있는 사람의 경우, 잠복기를 거쳐 증상이 발생할 가능성에 대비하여 지속적으로 증상 발생 여부를 관찰하고 외부활동을 통한 추가적인 접촉자 발생을 최대한 줄이기 위한 조치입니다.

**Q7. 자가격리만으로도 충분한 조치가 되나요?**

- 환자와 접촉은 하였으나 증상이 없는 사람은 자가 격리를 하면서 증상발생 여부와 체온을 보건소 직원이 1일 2회 확인하고 있습니다. 증상 발생시 즉시 국가지정입원치료격리병상으로 이송하여 진단 및 치료를 받게 되므로 자가격리만으로도 충분히 관리가 가능합니다.

**Q8. 환자가 다녀갔던 병원은 다른 사람들이 방문해도 안전한가요?**

- 중동호흡기증후군의 전파는 환자와 같은 공간에 동시에 머물면서 밀접한 접촉이 있었던 경우에 제한적으로 발생합니다. 환자가 이미 거쳐 간 의료기관을 방문하는 것으로 중동호흡기증후군에 감염될 가능성은 없습니다.