

# 코로나19 대응 매뉴얼



대한핸드볼협회  
KOREA HANDBALL FEDERATION

# 목 차

1. 기본정보
2. 기본예방수칙
3. 대회기간 중 기본 가이드라인
4. 경기진행 가이드라인
5. 무관중 경기 가이드라인
6. 부록

# 1. 기본정보

코로나19의 장기유행에 대비하여 실내체육관에서 핸드볼대회를 개최할 경우에 생활 속 거리두기 지침에 따라 코로나19 유행 차단을 위한 감염 예방 및 차단 활동이 대회 운영과 함께 조화로운 전개와 철저히 이행될 수 있도록 하기 위함. ※ 코로나19 확산 시 고강도 사회적 거리 두기로 전환하는 등 유연한 대응

## 1. 기본원리

- 개인과 공동체가 함께 코로나19 바이러스의 ▲ 생활공간 침입 차단 ▲ 생존 환경 제거 ▲ 몸 밖 배출 최소화 ▲ 전파경로 차단을 위한 수칙을 알고 실천해 공동체를 보호

## 2. 활 용

- 개인과 공동체는 개인 및 집단방역 수칙, 지침 등을 참고하고 필요 시 상황 및 여건에 맞는 별도의 생활 속 거리 두기 지침 등을 마련해 행사 진행 시 실천

## 3. 중점추진 사항

- 행사 진행 전 코로나19 사전 예방조사(발열 및 동선) 실시
- 행사장 출입구(1곳) 사용관리 및 통제 이행 철저
- 행사장 출입인원 인원통제 이행 철저 (선수등록증, 지도자등록증) 및 QR코드 활용, ID카드 착용
- 행사 진행시 코로나19 생활 속 거리 두기 지침 이행 철저
- 다중이 모이는 개막식, 기술총회, 만찬 및 각종회의는 사전에 자료로 배포 또는 SNS로 정보공유
- 방역관리자 지정 및 지역 보건소 담당자의 연락망을 확보하는 등 협력체계 구축
- 사전에 코로나19 관련 방역용품(마스크, 손 소독제, 체온계 등)을 구비하여 예방대책 강구
- 확진자 발생 시 일반 의료기관을 방문하지 말고 보건소나 질병관리본부 콜센터 (1339 또는 지역번호+120) 문의를 통해 가까운 선별진료소(의료기관 또는 보건소)로 조치 및 지원요청

# 1. 기본정보

<b>정의</b>	SARS-CoV-2 감염에 의한 호흡기 증후군
<b>전파경로</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 현재까지는 비말(침방울), 접촉을 통한 전파로 알려짐(기침이나 재채기로 호흡기 비말 등)</li><li>• 비말감염 : 감염자가 기침, 재채기를 할 때 침 등의 작은 물방울(비말)에 바이러스, 세균이 섞여 나와 타인에게 감염시키는 것을 말한다.</li><li>• 오염된 물건을 만진 뒤 눈,코, 입을 만짐</li></ul>
<b>잠복기</b>	* 1~14일(평균 4~7일)
<b>진단기준</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 환자 : 진단을 위한 검사기준에 따라 감염병 병원체 감염이 확인된 사람 진단을 위한 검사기준 - 검체에서 바이러스 분리 / 검체에서 특이 유전자 검출</li></ul>
<b>증상</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 발열, 인후통, 기침, 권태감, 호흡곤란 및 폐렴, 급성호흡곤란증후군 등 다양하게 경증에서 중증까지 호흡기 감염증이 나타남(드물게는 객담, 두통, 객혈과 오심, 설사도 나타남)</li></ul>
<b>치료</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 대증치료 : 수액 보충, 해열제 등 보존적 치료</li><li>• 특이적인 항바이러스제 없음</li></ul>
<b>치명률</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>* 전세계 치명률은 약 3.4%(WHO, 3.5기준) 단, 국가별/연령별 치명률 수준은 매우 상이함</li><li>* 고령, 면역기능이 저하된 환자, 기질질환을 가진 환자가 주로 중증, 사망 초래</li></ul>

# 1. 기본정보

## 관리

- 환자 관리(표준주의, 비밀주의, 접촉주의 준수)
  - 증상이 있는 동안 가급적 집에서 휴식을 취하고 다른 사람과 접촉을 피하도록 권고
- \* 접촉자 관리(감염증상 발생 여부 관찰)

## 예방

- 백신 없음
- 올바른 손 씻기
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
  - 외출 후, 배변 후, 식사 전.후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시
  - 씻지 않은 손으로 눈,코, 입 만지지 않기
  - 주위 환경을 자주 소독하고 환기하기
- \* 기침 예절 준수
  - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
  - 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용

## 2. 기본예방 수칙

---

### 1) 건강상태 점검

1. 체온측정 : 기상 직후/ 취침 전 등 정해진 시간에 체온 기록
2. 문진표 체크 : 발열, 기침, 인후통, 호흡곤란, 권태감, 후각 및 미각 기능 저하 등
3. 팀 합류 훈련 일주일 전까지 코로나 검사 결과 실시 및 결과서 학교에 제출

### 2) 생활지역 관리(숙소, 식당, 훈련장 등)

1. 훈련장 내 외부인 출입금지
2. 선수단 생활지역 출입인원 발열검사 시행
3. 선수단 생활지역 방역실시(체육실, 샤워장, 화장실, 훈련장 주요 시설)
4. 손 세정제, 손 소독제 비치
5. 생활지역 내 활동/ 휴식 시, 인원(선수단/지도자)간 접촉 최소화

## 2. 기본예방 수칙

---

### 3) 생활수칙

1. 마스크 착용
2. 손 소독 및 손 씻기의 생활화
3. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
4. 기침예절 준수(기침이나 재채기를 할 경우 옷소매로 입과 코를 가리기)
5. 선수단 단체 활동 시 안전거리 유지(식사 시간 이원화, 식사 좌석 일방향 배치)
6. 물병, 수건 등 개인용품 타인과 공동사용금지
7. 라커룸 내 음식 섭취 자제 / 개인 소지품 공용 공간 노출 최소화 / 일회용품(반창고, 붕대 등) 사용 후 즉시 휴지통에 폐기처리
8. 확진 환자 다수 발생 지역 및 다중시설이용 방문 금지
9. 감염 의심자와 접촉 및 감염 위험 지역에 방문했을 시 즉시 학교에 통보
10. 선수 훈련 후 동선 최소화(모임, 외출, 외식 등 자제) / 외출 시 이동경로 및 접촉자 일지 작성

### 3. 대회기간 중 기본가이드라인 / 유증상자 발생시

#### 1) 유증상자 발생시

##### 가. 팀 및 협회에 환자 발생 사실 보고

##### 나. 유증상자 관리

1. 유증상자 격리 조치 : 확진 검사 결과가 나오기 전까지 자가 격리조치
2. 관한 보건소 및 질병관리본부 콜센터(1339)에 즉시 신고
3. 마스크를 착용하고 손 소독 실시한 후 타인과의 접촉 최소화한 뒤 선별 진료소로 이동  
(개인 자가용 이용, 불가능 시 택시 권고)
4. 유증상자 동선 파악(거주지 포함) 및 이동 동선에 따른 구단 내 접촉자 현황 파악
5. 유증상자 발생 사실을 학교내에 공지하고 접촉 사실이 있는 선수단 및 팀 관계자는 학교 담당 선생님에게 자진 신고

##### 다. 방역 및 소독관리

1. 유증상자와 머물렀던 장소(체육실, 훈련장 등)를 중심으로 방역 및 소독 실시
2. 소독을 실시한 장소는 다음날(24시간 경과시)까지 사용 금지

##### 라. 훈련장 등 임시 출입 관리 및 검사결과

1. 유증상자가 머물렀던 장소는 코로나 집단 검사 결과가 나올 때 까지 임시적으로 출입인원 최소화 및 관리
2. 음성판정 : 유증상자 격리 해제 / 양성 판정 : 확진 환자 발생 시 기본지침 따라 대응



### 3. 대회기간 중 기본 가이드라인 / 확진 환자 발생 시

#### 2) 확진 환자 발생시

가. 확진 환자 발생 즉시, 협회에 발생 사실 보고 후 선수단 전원 코로나 집단 검사 실시

나. 질병관리본부 역학조사 협조

- 질병관리본부 주관의 심층역학조사(이동경로, 선수단 및 팀 관계자 명단)실시에 적극협조

#### 다. 확진 환자 접촉자 관리

1. 질병관리본부 역학조사 결과에 따라 확진 환자 접촉자 명단 파악
2. 확진 환자 접촉자는 자가격리 대상자로 마지막 접촉일로부터 14일간 자가 격리 및 능동감사(관한보건소)  
(해당 접촉자는 자가격리 통지서에 명시된 기한까지 선수단 합류 및 학교에 접근 금지)
3. 확진 환자 접촉자 중 유증상자 발생시에는 관할보건소 및 질병관리본부 콜센터(1339)에 신고하여 조치에 따름

#### 라. 건물 통제 및 방역 조치

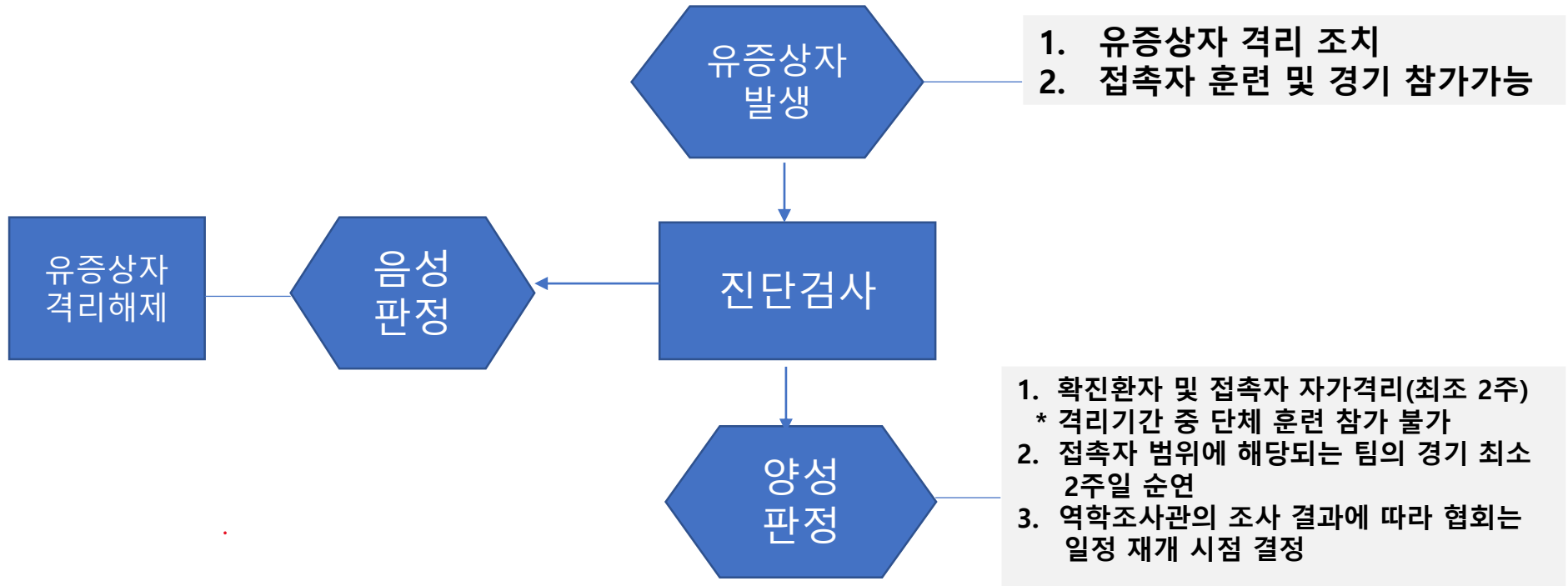
1. 중앙방역대책본부 지침에 따라 해당 훈련장 등 건물 출입 폐쇄 조치 및 방역 소독 요청(관한보건소)
2. 방역 소독을 실시한 장소는 다음 날(24시간 경과 시)까지 사용금지

#### 마. 확진 환자의 사후관리

- 확진 환자는 격리해제 기준에 따라 완치 판정(격리해제 결정)을 통보 받은 후 선수단 합류

## 4. 대회기간 중 기본 가이드라인 / 경기 필수 참여자

### 1) 경기 필수 참여자(선수, 지도자)



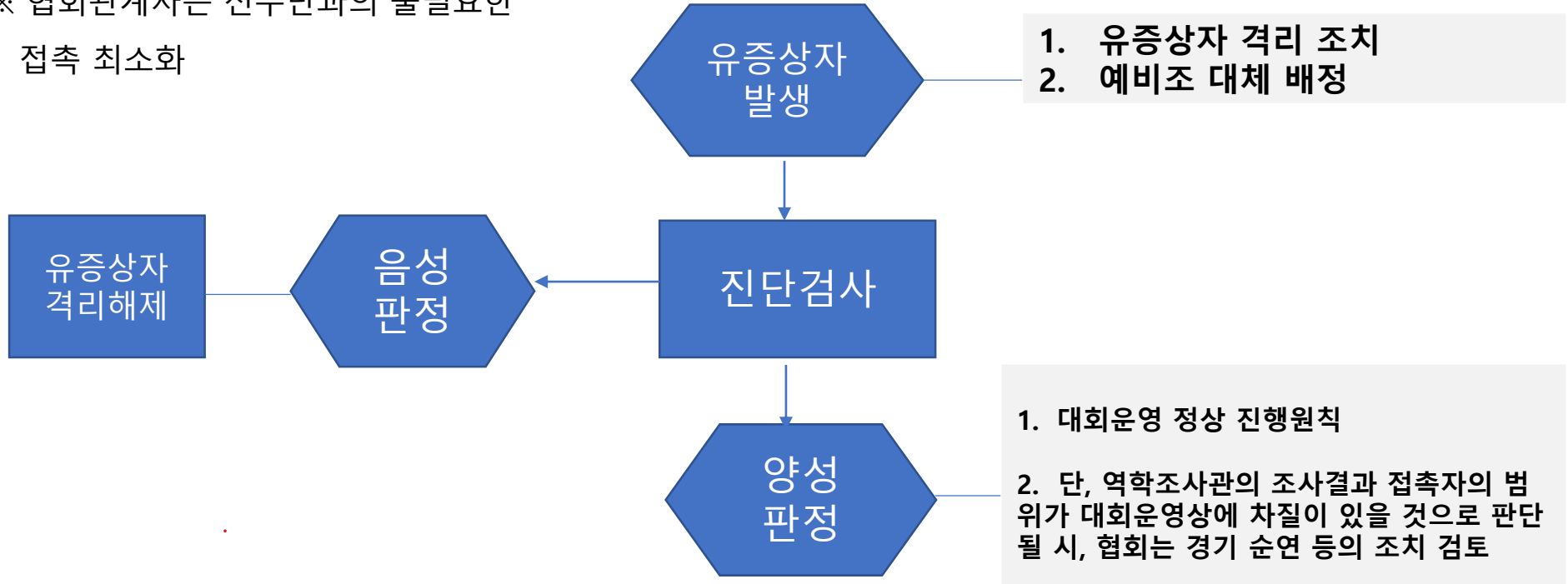
#### \* (확진자 판정 후 접촉자 분류 기준)

- 접촉자는 시.군.구 보건소 및 시.도 즉각 대응팀에 역학조사를 통해 확정
- 접촉자 범위는 시.도 즉각 대응팀이 확진 환자의 증상 및 마스크 착용 여부, 노출 상황 및 시기등을 고려하여 결정(확진 환자와 마지막 접촉일 14일 이내)

## 4. 대회기간 중 기본 가이드라인 / 대회운영요원

### 2) 대회운영요원(대회임원장, 경기부장, 심판부장, 기술임원, 경기부, 심판, 기록/계시원)

※ 협회관계자는 선수단과의 불필요한  
접촉 최소화



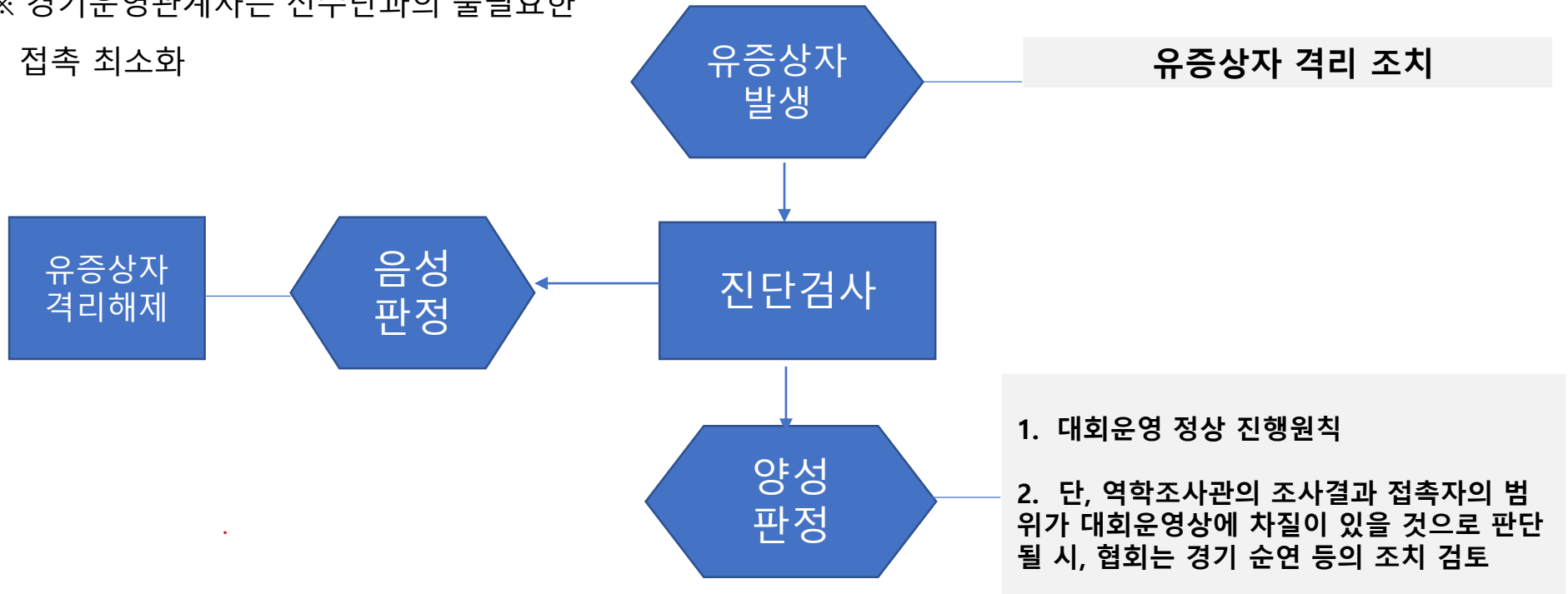
\* (확진자 판정 후 접촉자 분류 기준)

- 접촉자는 시.군.구 보건소 및 시.도 즉각 대응팀에 역학조사를 통해 확정
- 접촉자 범위는 시.도 즉각 대응팀이 확진 환자의 증상 및 마스크 착용 여부, 노출 상황 및 시기등을 고려하여 결정(확진 환자와 마지막 접촉일 14일 이내)

## 4. 대회기간 중 기본 가이드라인 / 팀관계자, 미디어

### 3) 대회운영요원관련 기타 인원(협회직원, 팀관계자, 미디어 등)

※ 경기운영관계자는 선수단과의 불필요한  
접촉 최소화



\* (확진자 판정 후 접촉자 분류 기준) [ ]

- 접촉자는 시.군.구 보건소 및 시.도 즉각 대응팀에 역학조사를 통해 확정
- 접촉자 범위는 시.도 즉각 대응팀이 확진 환자의 증상 및 마스크 착용 여부, 노출 상황 및 시기등을 고려하여 결정(확진 환자와 마지막 접촉일 14일 이내)

## 5. 경기진행 가이드라인 / 발열검사

### 1) 사전 발열 검사(경기참여자)

#### 가. 1,2차 발열 검사(사전검사)

- 선수단 및 지도자
  - 1차 : 경기 전일 취침 전(참가팀 직접 검사)
  - 2차 : 경기 당일 아침에 이상 유무 알림 (참가팀 2차 결과지 경기장 도착 후 제출)

#### 나. 3차 발열검사(경기장 출입 시)

- 선수단은 경기장 내 진입하여 최종 발열 검사를 실시(측정 : 선수, 지도자)  
(각 팀 3차 발열 검사 진행 / 경기시간 1시간 전 경기장 출입구 / 검사관리자)

#### 다. 3차 발열검사 후 유증상자 발생시 조치방법

##### 1. 선수단 : 발열 발생시 해당자에 대해

- ① 발열 여부 재확인(경기장 출입 시 발열 증상이 있을 경우, 해당자는 5분 대기 후 재 측정) 이후
- ② 37.5도 이상 시, 즉시 팀 숙소, 선수단에서 격리, 귀가 조치, 엔트리 제외
- ③ 참가 팀 및 협회 보고

##### 2. 대회운영 임원은 본인의 이상 여부 발생시 즉시 대회운영본부로 증상 전달 후 격리조치

## 5. 경기진행 가이드라인 / 선수단

---

### 2) 선수단 관련

#### 가. 경기장 내 행동 지침

1. 선수단(선수,지도자)은 경기장 내 마스크 착용 필수

- 선수,지도자의 경우 훈련 및 경기 출전 시에는 마스크 미 착용

2. 선수단(선수,지도자)간 혹은 심판진과 악수 등 신체적인 접촉 및 근접거리 대화 금지

3. 경기장 내 물병, 수건 등 개인용품 공동 사용금지(개인 물병, 수건 지참)

4. 라커룸 내 최소한의 개별 음식만 섭취가능

5. 유니폼 등 신체 착용 물품 교환 금지

6. 신체 접촉이 동반되는 과도한 세레모니 금지

7. 공식기자회견 및 미디어 인터뷰 시 반드시 마스크 착용

## 5. 경기진행 가이드라인 / 선수단 입장 및 경기 직전, 후

---

### 나. 선수단 입장 및 도열

1. 입장 도열 시, 선수단, 심판진 가벼운 목례로만 인사  
(\* 소리내는 인사 및 악수금지, 서로의 안부 묻는 대화 등 금지)
2. 선수단 에스코트 및 마스코트 활용 이벤트 금지
3. 선수단 도열 형태 : 양쪽팀으로 세워 마주보고 목례인사 진행
4. 경기장 내 사전행사 불가(단, 시상/기념패 전달 등 사진촬영만 진행하는 경우 가능)

### 다. 경기 직전 및 직후

1. 경기시작 전 선수단 스크럼 금지
2. 경기중 단체 신체접촉이 되는 파이팅 및 세레모니 금지
3. 선수단 퇴장 시 접촉 일체 금지

## 5. 경기진행 가이드라인 / 기술임원,심판, 경기기록,계시, 보조요원, 의료진

---

### 3) 운영요원 / 기술임원, 심판, 경기기록/계시

#### 가. 심판

- \* 선수들과 충분한 거리 확보 후 대화
- \* 대기심판은 마스크 착용
- \* 경기 전반 종료 후 실내 환기
- \* 경기 종료 후 장비 재 소독(다음경기 준비)

#### 나. 기술임원, 기록, 계시, 경기요원

- \* 선수들과 충분한 거리 확보 후 대화 자제
- \* 경기운영 중 마스크 착용

#### 다. 의료진

- \* 마스크, 일회용 장갑 착용 필수
- \* 손 소독 실시, 거리 확보 후 취식 등 감염예방수칙 준수 철저



## 6. 무관중 경기 운영 / 가이드라인

---

### 1) 방문 관계자 지정안내

#### 가. 대회운영임원, 선수단(선수,지도자), 개최지역 임원

- 대회참가자(참가팀, 대회운영임원) 외 출입 제한 (선수관계자 및 학부모 절대 출입금지)

#### 나. 참가팀 경기당일 준수사항

- 경기장에는 당일 경기 참여팀 외 관전금지
- 관중석은 다음 경기대기를 위한 참가팀만 착석가능, 팀별 거리유지)
- 팀 비디오 촬영에 따른 인원은 최대 3명만 참여가능(선수, 지도자 포함)
- 경기종료 후 즉시 경기장 퇴장
- 대회 전 연습훈련시 동일 적용함

#### 나. 무관 중 경기 안내 공지

- \* 홈페이지, SNS를 통한 무관 중 경기 안내 및 고지
- \* 경기 내/외부에 시설물 안내 및 고지

# 부 록

1. 대회 주최자 기본수칙
2. 시설점검 체크리스트
3. 경기장 출입 허용 범위
4. 일일 팀별 건강상태/동선점검표/방문일지 점검표(양식 1,2,3)
5. 예방수칙 홍보물

## 대회 주최자 수칙

1. 개인위생수칙 준수, 생활 속 거리두기의 필요성 등에 대한 교육 및 홍보
2. 손을 씻을 수 있는 시설 또는 손 소독제 비치하고 손 씻기 기침예절 준수 안내문 게시
3. 출입하는 사람에 대한 증상여부(발열, 호흡기 증상 등) 확인
  - 발열 또는 호흡기 증상이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제 안내
  - 마스크 미착용 시 출입금지
  - 사전 유증상자는 출입을 못하도록 적극 안내
  - 해당 체육관 내 2~3명 이상의 유증상자가 3~4일내 발생 시 유증상자가 코로나19 검사를 받도록 안내하며, 추가 발생 시 보건소에 집단감염 가능성 신고
  - 종사자 중 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근 중단 및 즉시 퇴근 조치
5. 출입명부를 비치하고 이용자 대상으로 작성하도록 안내
6. 사람 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 적정 간격 유지 될 수 있도록 환경 개선
7. 행사 진행 시 외부인 초청, 집단 모임 및 교육 자체 요청
8. 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어 두고, 에어컨 사용 등으로 상시적으로 창문을 열어 두기가 어려운 경우 매일 2회 이상 주기적으로 환기하기

## 대회 주최자 수칙

9. 경기장 및 공용시설 물건(출입구 손잡이 등) 및 표면은 매일 **1회 이상 자주 소독하기**  
**예) 경기장 입구, 관중석, 난간, 화장실 및 다양한 터치 장치, 대회용품, 엘리베이터 버튼 등)**
10. 주최자 측에서 제공되는 경기용품(핸드볼공, 골대, 벤치 등) 매일 1회 소독하기
11. 운동복, 수건, 운동장비(개인별 휴대가능용품) 등 개인물품 사용 권고, 공용물품 제공 시 소독 철저히 하기
12. 실내 휴게실, 다기능 활동 공간 등 다중 이용 공간 폐쇄
13. 협회는 행사참가팀에게 감독자 회의 이후 사전예방 및 관리 안내하기
14. 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 출입 시 신분증 및 AD카드 착용하기
15. 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 출입구는 1곳만 운영하기
16. 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 협회는 필요 시 무관중으로 경기를 진행하기
17. 지역 관할 보건소, 경찰서, 소방서 등과 지원 및 협조체계 구축

### [개인방역 5대 핵심수칙(안)]

- ▷ (제1수칙) 공동체가 함께 노력하기
- ▷ (제2수칙) 공동체 내 방역관리자 지정하기
- ▷ (제3수칙) 공동체 방역지침 만들고 준수하기
- ▷ (제4수칙) 방역관리자는 적극적으로 역할 수행
- ▷ (제5수칙) 공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자에게 적극 협조하기

# 시설점검 체크리스트

시설점검	체크내용	개최시도 준비사항
출입구(1구역)	대회운영임원, 참가팀 선수단 모두 한곳으로 출입함. 출입구에 출입명부 기록(선수단 외 관람자)	열 체크기, 손 세정제 비치 출입명부 비치 <b>* 출입구는 1곳만 운영</b>
경기장내	경기운영 기록석/의료석 선수대기실 2실 선수 격리실 1실(*유증상자 발생시 대기) 대회운영 본부 회의실 1실 대회운영 기술임원실 1실 대회운영 심판실 1실 대회운영 경기부 1실(물품관리) 경기장 선수단 벤치 추가 *대회 운영임원 및 개최지역 임원AD카드 착용 필수	손 세정제 비치
방역시설	화장실/비누준비 경기장별 휴지통 비치 및 수시 관리 경기장 바닥시설, 골대, 선수 벤치 등	매일 경기종료 후 방역실시 (경기장별 / 1일1회 실시)
안전지원	지역 관할 지원 및 협조체계 구축	보건소, 경찰서, 소방서 등

## 경기장 출입허용 범위

구분	대상자	비 고
대회참가자	선수단/지도자/대회임원	일반 관중은 출입 불가 학생대회 참가 팀 학부모 관람불가
개회식	행사금지	경기 후 락커 룸 방문 격려 금지
공무	대회운영 지원자	의료, 소방, 경찰, 안전, 경기장, 시설관리
MEDIA	취재기자 사진기자  팀미디어  TV	사전 출입 방명록 작성

# 일일 팀별 건강상태 검점표(양식1)

## 일일 팀별 건강상태 검점표

2020년 ○월 ○일			팀명		종별
총원		○ 명	○○ 팀		초.중.고.대.일반
순	구분	성명	이상유무		조치결과
			체크시간 :		
			발열 (37.5°C ↑)	기침, 목아픔등	
1	감독	박○○	유	무	발열(37.6°C)이 있어16:10 귀가 조치, 발열 확인필요
2	코치	김○○	무	무	
3	선수	이○○	무	무	
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

✍️ 작성자 : 팀 지도자가 작성 후 팀에서 보관

작성자 : (직급) 코치 (성명) 김○○ (서명)

확인자 : (직급) 감독 (성명) 최○○ (서명)

# 일일 팀별 동선 검점표(양식2)

## 일일 팀별 동선 검점표

2020년 ○월 ○일		팀명	종별
총원		○○학교, 팀,	○○부
순	구분	성명	일일동선내용
1	감독	박○○	집(09:00)→학교(09:30)→00식당(12:30)→학교(14:00)→0편의점(19:30)→집(20:00)
2	코치	김○○	
3	선수	이○○	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			<b>☞ 작성자 : 팀 지도자가 작성 후 팀에서 보관</b>
15			
16			

작성자 : (직급) 코치 (성명) 김○○ (서명)

확인자 : (직급) 감독 (성명) 최○○ (서명)



# 일일 팀별 방문일지 검점표(양식3)

방 문 처(체육관명) :

순	날 짜	소 속	성 명	연락처	체온(°C) (2차체크)	체온(°C) (3차체크)	발열여부 (O.X)	출입시간	서명
1								:	
2								:	
3	☞ 작성자 : 날짜,소속,성명,연락처, 2차체크 부분까지 팀에서 작성							:	
4								:	
5								:	
6								:	
7								:	
8								:	
9								:	
10								:	

모든 정보는 코로나19 예방을 위해서만 사용됩니다.

2차 발열검사 및 3차 발열검사(양식) / ☞ 경기당일 3차 발열검사 시 명단작성 후 제출

# 감염병 예방수칙



# 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

## 국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로  
꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때  
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기



발열, 호흡기 증상자와의  
접촉 피하기



의료기관 방문 시  
마스크 착용하기



사람 많은 곳  
방문 자제하기

**특히 임산부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수**

## 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



**38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우**  
콜센터(☎1339, 지역번호+120),  
관할보건소 문의 및  
선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시  
마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및  
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



**국내 코로나19 유행지역에서는**  
외출, 타지역 방문을 자제하고  
격리자는 의료인, 방역당국의  
지시 철저히 따르기

## 비누로 꼼꼼하게 30초 이상

### [올바른 손씻기 6단계]



**올바른 손씻기와 기침예절로  
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

**기침할 때 옷소매로  
입과 코를 가리고!**



### [올바른 기침예절]



발행일 : 2020.2.27.



## 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 걸쳐  
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 걸쳐 고정합니다



5

양 손가락으로 코편이 코에  
밀착되도록 눌러주세요



6

공기누설을 체크하며 안면에  
마스크를 밀착시켜 주세요