

65세 이상 어르신을 위한 외부활동 건강수칙



기본수칙

- 꼭 필요하지 않은 외출·모임·여행 자제하기
- 실내 및 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기가
어려운 실외에서 반드시 마스크 착용하기
* 호흡이 어려운 경우 거리 두기가 가능한 공간에서 마스크를 벗고 충분히 휴식하기
- 환기가 원활하지 않거나 밀집된 장소 가지 않기
* 불가피하게 방문 시 음식 섭취 자제 및 짧은 시간 머무르기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 않고, 물과 비누로
30초 이상 손 씻기 또는 손 소독하기
- 침방울이 발생하기 쉬운 큰소리로 대화, 노래 등 자제하기
- 음식은 나눠먹지 않고, 식기류·수건 등은 개별로 사용하기

증상 발생 시

- 발열 및 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 발생하면
콜센터(1339 또는 지역번호+120)나
보건소에 문의하고 선별진료소 방문하기
- 의료기관 방문 시 반드시 마스크를 착용하기