

[일반국민]

1. 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
2. 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코를 가리세요.
3. 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 마십시오.
4. 의료기관 방문 시 마스크를 착용하세요.
5. 사람 많은 곳에 방문을 자제하여 주세요.
6. 발열, 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 있는 사람과 접촉을 피하세요.

[고위험군] : 임신부, 65세 이상, 만성질환자*

* 당뇨병, 심부전, 만성호흡기 질환(천식, 만성폐쇄성질환), 신부전, 암환자 등

1. 많은 사람이 모이는 장소에 가지 마십시오.
2. 불가피하게 의료기관 방문이나 외출시에는 마스크를 착용하십시오.

[유증상자] : 발열이나 호흡기증상(기침이나 목아픔 등)이 나타난 사람

1. 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해 주십시오.
2. 집에서 충분히 휴식을 취하시고 3-4일 경과를 관찰하여 주십시오.
3. 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하거나 ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받으세요.
4. 의료기관 방문시 자기 차량을 이용하고 마스크를 착용하십시오.
5. 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알려주세요.

[국내 코로나19 유행지역]

1. 외출 및 타지역 방문을 자제하여 주십시오.
2. 격리자는 의료인, 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오.

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

코로나19로 인한 감염병 스트레스

건강하게 극복하세요!

2020.3.6. 1/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

코로나19 때문에 생겨난 감염병 스트레스

입원 치료 및 격리 과정, 감염병 위험에 노출됨으로 인해 발생한 감염병 스트레스로 정신적 고통을 호소하는 사람들

불안과 공포가 커져요

잠을 잘 못 자겠어요

의심이 많아져 사람들을 경계해요

기운이 없고 무기력해져요

2020.3.6. 2/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

심리상담 지원 '코로나19 통합심리지원단'

확진자와 그 가족, 격리 경험자 등의 심리적인 안정과 일상생활 복귀를 돕습니다. 또한, 감염병에 대한 국민의 과도한 불안과 스트레스를 예방하기 위해 정신건강 관련 정보와 심리지원을 제공하고 있어요.

감염 확진자 및 가족, 격리자 등

국가트라우마센터 및 영남권트라우마센터, 국립정신의료기관, 광역·기초 정신건강복지센터 등으로 구성된 '코로나19 통합심리지원단'에서는 유선 전화 또는 대면상담을 통해 정신건강 평가를 시행하고 고위험군 선별 및 치료 연계

2020.3.6. 3/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

감염병 스트레스 '정신건강 대처법'

- 어린이와 청소년에게 관심 기울이기**
어린이의 수준에 맞추어 감염병에 대해 설명해 주세요.
- 격리된 환자 및 가족의 불안감 스트레스 도와주기**
격리되어 있는 사람들, 혹은 그 가족들의 힘든 감정을 함께 나누고 필요한 도움을 제공해 주세요.
- 의료인과 방역요원 응원하기**
감염병 최전선에서 최선을 다하는 분들에게 응원을 보내주세요.

2020.3.6. 5/6

질병관리본부 보건복지부 국립중앙의료원 국가트라우마센터

코로나19로 스트레스 받을 때 혼자 힘들어하지 말고 전문가의 도움을 받으세요

위기상담전화

확진자 및 가족
02-2204-0001~2
(국가트라우마센터)
055-520-2777
(영남권트라우마센터)

격리자 및 일반인
1577-0199
(정신건강복지센터)

누리집

국가트라우마센터 | <https://nct.go.kr>
질병관리본부 | <http://www.cdc.go.kr>

2020.3.6. 6/6