

자가 치료를 하고 있는 환자들을 위한 조언

건강 상태 주시하기

- 하루에 두번 체온 재기
- 건강 상태가 악화될 경우 담당의사 또는 15번 (SAMU-의료지원센터)으로 연락을 취해야 합니다.

격리

- 자가 격리는 환기가 잘 되는 단독 공간에서 이루어져야 하며, 다른 사람과의 접촉을 최소화할 수 있고 거처가 쉽게 오염되는 것을 방지하는 곳이 적절하다. 방을 포함해서 거처가 전반적으로 환기가 잘 되어야 합니다.
- 만약 화장실이 여러개 있다면, 그 중 하나는 환자용 단독으로 사용해야 합니다. 화장실을 공유해야 할 경우에는 위생에 특별히 신경써야 합니다(염소표백제 또는 소독용 수건 이용).
- 사회적 거리두기를 실천해야 합니다.
- 직접 접촉이 없는 2미터 사회적 거리 두기를 실천해야 합니다. 면역력이 약한 사람들과의 접촉을 피해야 합니다. (임산부, 만성질환환자, 노약자)

손씻기

- 손소독제로 깨끗하게 손 세척하기(특히 얼굴에 손대기 전)와 하루에 6번 중 4번은 비누로 손 세척하기

접촉하기

- 일부 접촉면은 특히 오염의 전파의 중심점이 되기 쉬우므로 정기적으로 소독이 필요합니다(스마트폰, 문고리...).

세탁물과 침대시트에 관한 조언

- 가능하다면, 환자 스스로 세탁을 해야 합니다. 침대시트나 세탁물을 흔들어 털어내지 마세요.
- 침대시트나 세탁물을 다른 곳에 임시적으로 두지 말고 바로 세탁기에 넣어야 합니다.
- 환자의 침구를 최소 60도, 30분이상으로 맞추어 세탁기를 돌려야 합니다.

바닥 청소하기

- 바닥과 그 외 장소를 청소시 아래의 권고사항을 따르세요.
 - 청소시 진공청소기는 사용을 피해야 합니다.
 - 바닥과 표면을 세제에 적신 청소용 대걸레에 적셔 닦습니다.
 - 청소 후 바닥을 물을 적신 다른 청소용 대걸레로 닦아냅니다.
 - 바닥이 마르길 기다립니다.
 - 0.5%로 희석된 염소 표백제로 바닥과 표면을 소독합니다. (2.6%의 표백제 1리터 + 4리터 물)