

재택요양 방역수칙

재택요양중의 시민들이 조금이라도 몸과 마음이 편하게 지낼 수 있게 또한 하루라도 빨리 회복하길 기원하며 감염예방과 건강관리 포인트를 정리했습니다.

내 용 (페이지)

- 재택요양 방역 (1 P)
- 요양기간 기준 (2 P)
- 재택요양 중 건강관찰 · 긴급성이 높은 증상 (3 P)
- 체온측정 등 기록표 (4 P)
- 재택요양 중 식사 포인트 (5 P)
- 식품과 생활용품은 어떻게? (6 P)
- 재택요양 중 쓰레기 분리수거 (6 P)
- 이런 일이 생기면 상담을 (7 P)
- 상담 일람표 · 모음 (마지막 페이지)



아시카가시청 건강증진과

전화 0284-22-4512 F A X 0284-21-7050

Email kenkou@city.ashikaga.lg.jp

제 3 판 2022.2.1

※금후 상황에 따라 내용이 변경될 수 있습니다.

최신 정보는 시 홈페이지 혹은 현 홈페이지에서 확인하십시오.



시 홈페이지

재택요양 방역

- ☑ 가능한 한 자기방에서 나오지 않기
- ☑ 자주 환기하기. 30 분마다 5cm 이상 대각선에 있는 창문 2 곳을 열면 효율이 더 좋다.



- ☑ 식기, 칫솔, 타월은 별도로 구분하여 사용하기
식사는 자기 방에서 하기

- ☑ 식기는 가능한 한 일회용 식기를 사용.
주방세제로 씻어도 괜찮지만 세척 후 표백제로 10 분정도 담그면 좋다.



- ☑ 방에서 나갈 때는 반드시 마스크를 착용하고 손 씻기

- ☑ 세탁물은 구분하여 씻기

- ☑ 제일 마지막에 욕실을 사용하고
사용후는 샤워로 욕실을 청소하기



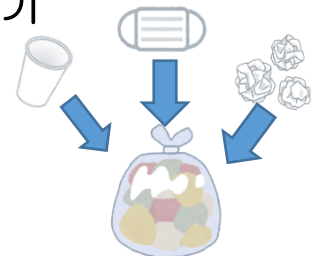
- ☑ 화장실 또는 욕실 등 공용공간을 사용한후는
반드시 손을 씻고 소독하기



- ☑ 세면실 또는 화장실을 공유할 시

문손잡이, 난간 손잡이 소독과 환기를 자주 하기

- ☑ 사용한 마스크, 티슈, 일회용 용기 등
쓰레기는 비닐 봉투에 넣은 후 밀봉하기



- ☑ 방을 따로 사용할 수 없을 경우, 가족과 접촉할 경우,
마스크를 착용하고 1m 이상 거리두기

- ☑ 동거인도 매일 자신의 건강상태 체크하기



요양기간 기준

보건소에서 '요양기간 기준'에 관해 연락드립니다.
이 기간에는 외출할 수 없습니다.
최대한 가족과 접촉하지 않습니다.
요양기간은 증상 유무에 따라 다릅니다.

기침 발열 등 증상이 있을 경우

증상이 나타난 날부터 10 일 또한
증상이 호전되고 72 시간 이상 경과

증상이 없을 경우

검체 채취한 날부터 7 일간 경과
※검체 채취한 날을 0 일로 합니다.

주의

어디까지나 기준으로써 증상이 있으면 연장 될 수
있습니다.

요양기간 해제 연락은 보건소에서 합니다.

밀접접촉자는 양성 확진자와 마지막으로 접촉한
날부터 7 일간 자가격리 하시길 바랍니다.

※확진자의 요양기간, 밀접접촉자의 격리기간은 금후
변경 될 수 있으니 최신 정보는 현 홈페이지를 확인
하십시오.

재택요양 중 건강관찰

매일 2 회 (아침,저녁) 체온,산소포화도 (SpO₂) 를 측정

안소쿠 건강복지센터 (보건소) 에서 산소포화도 측정기를 빌려드립니다.

약은 자주 가는 병원에 연락

- 복용하고 있는 약이 있을 경우 자주 다니는 병원에 연락하시길 바랍니다.
- 처방받은 해열제는 처방대로 복용하셔도 괜찮습니다.



음주,흡연은 삼가!

- 증상이 악화될 수 있습니다.



긴급성이 높은 증상

표정,외모	얼굴색이 나쁘다.입술 색이 파랗게 변하다 평소와 다르다.이상하다.
호흡곤란 등	SpO ₂ : 93%이하 숨이 거칠다 (호흡수가 많아졌다) 갑자기 숨쉬기 힘들다. 가슴통증 집안에서 걸어도 숨이 차다. 눕지 못하고 앉아 있어야 숨 쉴 수 있다. 어깨로 숨을 쉰다.
의식장애 등	멍한 증상 (반응이 약하다) 몽롱한 증상 (대답이 없다) 맥박이 건너 뛰고,맥박의 리듬이 일정하지 않다.

증상이 있을 경우 즉시 연락하시길 바랍니다. * 평일,휴일 공통

낮 : 안소쿠 건강복지센터 41-5900 오전 8 시 30 분 ~ 오후 5 시 15 분

밤 : 야간 콜 센터 0570-052-092 오후 5 시 15 분 ~ 오전 8 시 30 분

체온측정 등 기록표 (매일 건강 관찰 기록으로 사용하십시오.)

요양일수 월 / 일		체온 ℃	산소포화도 SpO ₂ %	맥박수 PR 회 / 분	건강상태 메모
시작일	아침				
	저녁				
1 일	아침				
	저녁				
2 일	아침				
	저녁				
3 일	아침				
	저녁				
4 일	아침				
	저녁				
5 일	아침				
	저녁				
6 일	아침				
	저녁				
7 일	아침				
	저녁				
8 일	아침				
	저녁				
9 일	아침				
	저녁				
10 일	아침				
	저녁				
11 일	아침				
	저녁				
12 일	아침				
	저녁				
13 일	아침				
	저녁				

재택요양 중 식사 포인트

~ 증상별 어드바이스 ~

설사 할 경우

▪ 자주 수분 섭취하기

○ : 물, 보리차, 스포츠 음료, 경구흡수액
 × : 커피, 탄산음료, 알코올

▪ 소화에 좋은 식품과 조리법

○ : 스프, 된장국, 과일쥬스 (사과), 죽, 우동, 두부, 흰살생선, 삶거나 찌는 등 요리
 × : 기름진 음식, 찬 음식, 식물성유가 많은 음식 (해조, 버섯, 곤약), 향신료, 튀긴 음식

▪ 배를 따뜻하게 하고, 안정을 취하기

식욕이 없을 경우

▪ 좋아하는 음식부터 먹어 보기

▪ 먹기 쉬운 음식을 먹기

젤리, 아이스크림, 요구르트 등

▪ 향이 있는 식재를 사용하기

파, 생강, 산초, 유자 등 감귤류

식욕이
없어도

충분한 수분 섭취가 필요!

재택요양 시 탈수에 주의하십시오.

탈수 예방을 위해 하루 1.2리터의 수분 섭취가 필요합니다.

- 물컵 한잔 씩 수분을 자주 섭취해 주십시오. (하루에 6 ~ 8 회에 나눠서)
- 흡수가 좋은 스포츠음료를 추천하지만 집에 없을 경우 경구흡수액을 만들 수 있습니다.

목이 마르지 않아도
의식적으로 수분 섭취하는
것이 중요합니다.



경구흡수액 만드는 법

【재료】 물 1 리터
 설탕 40g (4.5 큰 술)
 소금 3g (1/2 작은 술)

【만드는 법】

물에 설탕, 소금을 넣고 잘 저어줍니다.
 ※ 레몬즙을 넣어주면 칼륨을 보충해줄 수 있습니다.
 (주) 만든 후 냉장고에 보존하고 1 ~ 2 일 내로 드십시오.

식품과 생활용품은 어떻게 ?

인터넷 쇼핑 혹은 집 문 앞에 배달하는 방법을 추천합니다.

재택요양 중 쇼핑할 수 없거나 친척이거나 친구에게 부탁할 수 없는 분을 대상으로 물품을 지원합니다. 일용품 세트를 집까지 배달해 드립니다.

(도착까지 2~3일 정도 걸립니다.)



★일용품 지원 : 아시카가시청 상업진흥과

전화 20-2156 FAX 20-2155

화장지, 티슈 등 기본세트를 제공
(희망하시는 분에게는 기저귀, 분유, 생리대 등 물품도 제공 가능)

★음식을 구매하기 어려울 경우 안소쿠 건강복:
전화 41-5900 FA

재택요양 중 쓰레기 분리

- 쓰레기에 손을 대지 않기
 - 쓰레기 봉투는 잘 묶어 밀봉하기
 - 쓰레기를 버린 후에는 손 씻기
 - 쓰레기 봉투 표면에 손이 닿았다면 새 봉투로 2겹 해주세요.
- 재택요양 중 일부 쓰레기 분리수거방법이 변경됩니다.

패트병	'가연쓰레기'로 처리, 지정된 비닐봉투에 넣어 배출
캔	마시고 일주일정도 경과한 후 '불연쓰레기'로 배출
병	마시고 일주일정도 경과한 후 '재활용쓰레기'로 배출

아시카가시청 클린추진과 전화 20-2142

FAX 20-2140

이런 일이 생기면 상담을

재해 발생시 대피

대피소를 안내해 드리니 **대피하시기전에 반드시** 전화 등으로 상담하십시오.

아시카가시청 위기관리과 전화 20-2179
FAX 20-2273

심리 상담

‘누구도 만날 수 없어 힘들다’, ‘불안해 잠을 못잔다’
‘식욕이 없어 무엇을 먹을지 모르겠다’ 등

아시카가시 보건사·영양사가 상담을 해드립니다.



〈상담시간〉 월요일 ~ 금요일(휴일은 제외)

오전 9시 ~ 오후 5시

〈연락처〉 아시카가시청 건강증진과
전화 22-4512 · 22-4513
FAX 21-7050



인권 상담

차별,비방중상 등으로 고민하시는 분은 혼자 고민하지 말고 상담하시길 바랍니다.

연락처	전화번호 등	상담시간
모두의 인권 110 번 (전국공통인권상담전화)	전화 0570-003-110 인터넷인권상담창구에서도 상담 가능합니다.	【평일】 오전 8 시반 ~ 오후 5 시 15 분
우츠노미야 지방 법무국 아시카가 지점 인권상담	전화 0284-42-8101	

코로나바이러스감염증
재택요양 방역수칙 제 3 판
2022년 2월

발행 : 아시카가시청 건강증진과
전화 0284-22-4512
FAX 0284-21-7050
Email kenkou@city.ashikaga.lg.jp

상담 연락처 일람표 · 모음



내 용	연락처	전화번호 등	시 간	페이지
요양기간 혹은 증상	낮 안소쿠 건강복지센터 (보건소)	전화 0284-41-5900 FAX 0284-44-1088	8:30 ~ 17:15	1 · 2
	밤 콜 센터	전화 0570-052-092 FAX 028-623-2527	17:15 ~ 8:30	3 · 4
식 사	심리상담 아시카가시 건강증진과	전화 0284-22-4512 전화 0284-22-4513 FAX 0284-21-7050	(평일) 9:00 ~ 17:00	5 · 7
일용품이 부족할시	일상생활용품지원 아시카가시 상업진흥과 ※식품을 구매하기 힘들 경우 안소쿠 건강복지센터 (41-5900) 에 상담하십시오.	전화 0284-20-2156 FAX 0284-20-2155	(평일) 8:30 ~ 17:15	6
쓰레기 처리방법	아시카가시 클린추진과	전화 0284-20-2142 FAX 0284-20-2140	(평일) 8:30 ~ 17:15	6
재해시 대 피	아시카가시 위기관리과	전화 0284-20-2179 FAX 0284-20-2273	(평일) 8:30 ~ 17:15 (재해발생시 이 시간외에도 가능)	7
인 권	모두의 인권 110 전국공통인권상담전화	전화 0570-003-110 인터넷인권상담창구에서 도 상담 가능합니다.	(평일) 8:30 ~ 17:15	
	인권상담 우츠노미야 지방법무국 아시카가지점	전화 0284-42-8101	(평일) 8:30 ~ 17:15	
백신접종	아시카가시 코로나바이러스 백신접종 콜센터	전화 0570-027-798	(평일, 공휴일) 8:30 ~ 17:00	
생활자금	아시카가시 사회복지협의회	전화 0284-44-0322 FAX 0284-44-0529	(평일) 9:00 ~ 16:00	
간 병	아시카가시 건강고령과 지역포괄케어추진담당	전화 0284-20-2153 FAX 0284-20-1456	(평일) 8:30 ~ 17:15	