

新型冠状病毒 感染防护手册

코로나 19 방역 수첩

王忠东 孙海燕 / 主编 왕충동 손해연 편집
王学仁 / 译者 왕학인 번역자

青岛市人民政府外事办公室
청다오시인민정부 외사판공실

新型冠状病毒 感染防护手册

코로나 19 방역 수첩

王忠东 孙海燕 / 主编 왕충동 손해연 편집

译者: 王学仁 번역자: 왕학인

书 名 新型冠状病毒感染防护手册(韩文版)
主 编 王忠东 孙海燕
编 委 宋 颂 薛 白 代晓琦 邹 波 徐长卿
刘燕然 傅静容 袁 文 王秀彤
译 者 王学仁
出 版 发 行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本 社 网 址 <http://www.qdpub.com>
邮 购 电 话 13335059110 0532-68068026
责 任 编 辑 刘晓艳 付 刚 徐 瑛 袁 贞 王秀辉
特 约 编 辑 张学奎 申智惠
封 面 设 计 张 骏
插 图 杨晓雯
排 版 青岛友一广告传媒有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出 版 日 期 2020年3月第1版 2020年3月第1次印刷
开 本 32开(889mm×1194mm)
印 张 2.5
字 数 35千
图 数 36
书 号 ISBN 978-7-5552-9016-2
定 价 15.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

上架建议: 大众健康类

서 명 코로나 19 방역 수첩(한국어판)
편 집 왕충동 손해연
편 집 위 원 송 송 설 백 대소기 추 파 서장경 유연연 부정용
 원 문 왕수동
번 역 자 왕학인
출 판 사 청다오출판사
출판사 주소 청다오시 하이얼로 182번지 (266061)
이메일 주소 <http://www.qdpub.com>
주 문 전 화 13335059110 0532-68068026
책 임 편 집 유효연 부 강 서 영 원 정 왕수휘
특 약 편 집 장학규 신지혜
표지 디자인 장 준
삽 화 양효문
조 판 청도 우일미디어
인 쇄 청도낙희력과학기술발전유한공사
간 행 일 2020년3월 제1판, 2020년3월 제1차 인쇄
판 형 32절(889mm×1194mm)
인 쇄 용 지 2.5
글 자 수 35,000
그 림 수 36
책 번 호 ISBN 978-7-5552-9016-2
가 격 15.00 위안

편집, 교정, 인쇄 등 품질과 해적판 감독 전화: 4006532017 0532-68068638

友善相亲 守望相助
선린우호로 서로 도와주며

同舟共济 共克时艰
일심협력으로 역경을 이겨내자

목록

가. 기초 지식편

1. 코로나바이러스가 무엇인가? 2
2. 코로나바이러스가 동물과 무슨 상관인가?..... 2
3. 코로나바이러스의 이화 특성은 무엇인가?..... 3
4. 코로나 19 란 무엇인가? 3
5. 신종 코로나바이러스는 사스, 메르스와 어떤 차이가 있는가? ... 4
6. 신종 코로나바이러스에는 어떤 전파 경로가 있는가? 4
7. 신종 코로나바이러스가 인체에서 벗어나면 얼마나 오래 살 수 있는가?..... 5

나. 증상 및 진단편

1. 코로나 19 의 증상은 어떤 것이 있는가?..... 8
2. 코로나 19 로 인한 증상은 사스, 독감, 일반감기의 증상과 어떻게 다른가? 9
3. 어떤 사람이 코로나 19 의 감염이 의심스러운 노출자인가? 10
4. 신종 코로나바이러스에 감염되기 쉬운 사람은? 11
5. 코로나 19 감염 사례와 밀접한 접촉자를 판정하는 기준은 무엇인가? 11

6. 코로나 19 감염 사례와 밀접하게 접촉한 경우 어떻게 해야 하는가?	12
7. 어떤 증상이 나타나면 진료를 받아야 하는가?	13
8. 신종 코로나바이러스에 감염된 것으로 의심되면 어떻게 하는가?	13
9. 주변 사람들이 신종 코로나바이러스에 감염된 것으로 의심되면 어떻게 해야 하는가?	14



1. 코로나 19 의 일상예방법	16
2. 어떻게 마스크를 선택하고 사용할 것인가?	17
3. 의료용 외과 마스크를 어떻게 올바르게 착용할 것인가?	20
4. 손씻기 7 단계	21
5. 코로나 19 감염을 예방하는데 어떤 음식이 좋은가?	24
6. 어떻게 집안 소독을 잘 할 것인가?	26
7. 가족 구성원이 의심스러운 증상을 보일 경우 어떻게 해야 하는가?	28
8. 어떤 임경인원들이 집중 격리 조치가 필요한가?	29
9. 어떻게 자가 격리 의학관찰을 잘할 것인가?	29
10. 농산물시장에 장 보러 갈 때 어떻게 자기 보호를 할 것인가?	32
11. 대중교통을 이용할 때 어떻게 예방할 것인가?	33
12. 사무장소에서 일상적인 예방을 어떻게 할 것인가?	34

라 . 심리 조절편



1. 전염병에 대중들은 어떤 반응을 자주 보이는가? 40
2. 격리 환자는 어떤 심리적 스트레스 반응을 나타내는가? 40
3. 아이에게 어떻게 전염병에 대해 알려줄 것인가? 41
4. 어떻게 전염병에 따른 심리 부담을 줄일 것인가?..... 42
5. 어떤 자택 활동이 초조감을 완화시킬 수 있는가? 43
6. 초조감으로 인해 실면하면 어찌해야 하는가? 44
7. 자가 격리된 사람들은 어떻게 자신의 정서를
조절해야 하는가? 47

마 . 흔한 잘못된 인식편



1. 항생제로 코로나 19 를 치료할 수 있는가?..... 50
2. 비타민 C 를 보충하면 코로나 19 를 예방할 수 있는가? 50
3. 독감 백신을 맞으면 코로나 19 에 감염되지 않는가? 50
4. 마스크를 여러개 겹쳐 쓰면 코로나 19 감염을
예방할 수 있는가?..... 51
5. 사용한 KN95/N95 마스크를 소독한 후 계속
사용할 수 있는가? 52
6. 소금물로 양치질을 하면 코로나 19 의 감염을
예방할 수 있는가? 52

7. 56 °C 의 더운 물로 샤워하면 코로나 19 를 물리칠 수 있는가?	53
8. 마늘을 먹으면 코로나 19 를 대항할 수 있는가?	53

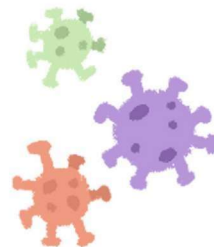
가 . 기초 지식편

1. 코로나바이러스가 무엇인가?

코로나바이러스는 자연계에 광범위하게 존재하는 큰 종류의 바이러스이다. 코로나바이러스의 형태는 전자 현미경으로 살펴보면 왕관(코로나)과 유사해서 이름을 붙였다. 코로나바이러스는 세트 바이러스목, 코로나바이러스과, 코로나 바이러스속이다. 현재 알려진 RNA(핵산) 바이러스 중 게놈이 가장 큰 바이러스라고 발견되었다. 지금까지, 코로나 바이러스는 척추동물만 감염시켜 사람과 동물의 호흡기, 소화관 그리고 신경계 질환을 일으킬 수 있는 것으로 밝혀졌다.

2. 코로나바이러스가 동물과 무슨 상관인가?

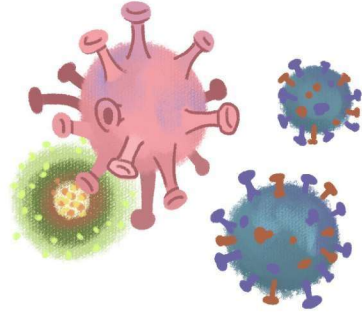
사람을 감염시킬 수 있는 많은 바이러스들은 사실 동물이 가지고 있는 바이러스에서 온 것인데, 동물 바이러스가 돌연변이를 일으키면 사람을 감염시킬 가능성이 생겨 인체에 복제되어 사람들 속에 퍼질 수 있다. 동물 코로나 바이러스는 주로 포유동물 코로나 바이러스와 금류 코로나 바이러스를 포함한다. 포유동물인 코로나바이러스는 주로 α, β 코로나 바이러스로 개, 고양이, 쥐, 돼지, 소, 말, 박쥐 등 다양한 동물에 감염될 수 있다. γ, δ 바이러스는 주로 감마에서 유래한 것으로 닭, 오리, 거위, 비둘기 참새 등 조류로부터 감염될 수 있다.



3. 코로나바이러스의 이화 특성은 무엇인가?

사람 코로나바이러스는 자외선과 열에 민감하며 -60°C 이하 기온에서는 수년 동안 보존할 수 있지만 온도가 올라가면서 바이러스의 저항력은 감소되고 56°C 환경에서는 30 분이면 살아있는 코로나바이러스를 효과적으로 제거할 수 있다. 사람 코로나바이러스는 산, 알칼리에 약하며 바이러스 복제에 가장 적합한 pH 값은 7.2 이다.

에틸에테르, 75% 에탄올, 염소소독제, 과산화아세트산, 클로로포름 등 지방용제가 살아있는 바이러스를 효과적으로 퇴치할 수 있으며, 염소는 스스로 살아있는 바이러스를 퇴치할 수 없다.



4. 코로나 19 란 무엇인가?

코로나바이러스는 감기를 유발할 수 있는 대형 바이러스 ‘가족’이다. 메르스 (MERS 중동호흡기증후군) 와 사스 (SARS 중증급성호흡기증후군) 등 심각한 질병이 있는 것으로 알려져 있다. 신종 코로나바이러스는 이전에 인체에서 발견된 적이 없는 코로나바이러스의 새로운 독주이다. 2020 년 2 월 11 일 국제바이러스분류위원회의 코로나바이러스 연구팀은 공식적으로 SARS-CoV-2 라고 이름 붙였으며 이 바이러스가 사스 코로나바이러스의 자매 바이러스라고 인정했다.

5. 신종 코로나바이러스는 사스, 메르스와 어떤 차이가 있는가?

2019 년 신종 코로나바이러스 외에도 감염된 것으로 알려진 코로나바이러스가 6 종 있으며, 그중에 4 종이 사람들 사이에서 흔히 볼 수 있는 질환성이 낮아 보통 일반적인 감기와 같은 가벼운 호흡기 증상을 일으킬 뿐이고, 또 다른 2 종은 우리가 흔히 알고 있는 사스와 메르스라고 한다. 신종 코로나바이러스는 베타 (β) 에 속하는 바이러스로 포막이 있고 입자가 원형 또는 타원형이어서 항상 다형성이며 바이러스 지름은 60~140 nm 이다. 신종 코로나바이러스의 유전자 특징은 사스 코로나바이러스와 메르스 코로나바이러스의 유전자 특징과 확연히 다르다.



6. 신종 코로나바이러스에는 어떤 전파 경로가 있는가?

현재 볼 수 있는 감염원은 주로 코로나 19 에 감염된 환자다. 무증상 감염자도 전염이 될 수 있다. 호흡기 비말 전파와 접촉 전파는 신종 코로나바이러스의 주요 전파 경로다. 전파의 경우 재채기, 기침, 말할 때 생기는 비말은 직접 흡입하면 감염될 수 있으며, 후자의 경우 바이러스에 접촉한 손으로 구강, 비강, 눈 등의 점막에 접촉하면 감염을 일으킬 수 있다. 상대적으로 폐쇄적인 환

경에서 고농도 에어로졸 (감염자의 비말이 분산되어 공기 중에 떠 있는 오프셋 분산 체계) 에 장시간 노출된 상황에서는 에어로졸을 통해 전파될 가능성이 있다 .



7. 신종 코로나바이러스가 인체에서 벗어나면 얼마나 오래 살 수 있는가?

신종 코로나바이러스는 새로 발견된 바이러스의 일종으로, 우리가 그것에 대해 잘 알지 못하기 때문에 현재 이 방면의 권위 있는 연구 데이터는 아직 없다. 그러나 신종 코로나바이러스는 사스 코로나바이러스와 자매 바이러스로 유전적으로 고도가 관련돼 있어 사스 코로나바이러스 관련 연구 결과를 참고할 수 있다.

(1) SARS 바이러스는 흡수성이 없는 물품의 표면에 있으며, 생존 시간은 48 시간 정도이다.

(2) SARS 바이러스는 흡수성이 있는 물품의 표면에서 6 시간 정

도 생존한다 .

(3) SARS 바이러스는 수
돗물에서의 생존능력이 비
교적 뛰어나며 , 생존시간은
48 시간을 초과할 수 있다 .

이것은 사스 코로나바이
러스가 건조한 환경에 견디
지 못하는 특성을 가지고
있다는 것을 보여준다 . 다

른 습도 환경에서 , 그것의 생존시간이 달라 건조한 상태에서 사스
코로나바이러스는 48 시간 이상 생존하지 못한다 . 사스 코로나바
이러스의 데이터를 참고하면 신종 코로나바이러스가 엘리베이터
버튼 , 문 손잡이 등에서 생존하는 시간은 대략 48 시간이라고 추
론할 수 있다 .



나 . 증상 및 진단편



1. 코로나 19 의 증상은 어떤 것이 있는가?

현재 역학조사에 따르면 코로나 19 는 잠복기가 1~14 일, 대부분 3~7 일이다.

신종 코로나바이러스에 감염되면 발열, 마른기침, 무기력 등이 주요 증상이다. 소수의 환자들은 코막힘, 눈물 흘림, 인두통, 근육통을 동반한다. 통증과 설사 등의 증상도 나타난다. 경증환자는 미열, 무기력함 등 폐렴이 없는 다른 증상만 나타난다. 중증환자는 대개 발병 후 1 주일 후 호흡곤란 또는 저산소혈증, 심각한 경우 급성호흡곤박증후군, 농독증 쇼크, 교정이 어려운 대사성 산중독과 출혈로 빠르게 진전된다. 특히 중저열 환자의 경우 중저열, 심지어는 발열이 눈에 띄지 않는다.

위와 같은 발병 증상이 제외하고, 소수의 환자들은 발병 증상을 “비전형적”일 수 있는데, 예를 들면,

(1) 첫 증세로 식욕 없고, 무기력, 메스꺼움, 구토, 설사 등과 같은 소화기 계통의 증상이 나타난다..

(2) 첫 증세로 두통 등 신경계통 증상으로 표현된다.

(3) 첫 증세로 당황, 가슴이 답답한 등 심혈관 계통의 증상으로 표현된다.

(4) 첫 증세로 결막염과 같은 눈 증상으로 표현된다.

(5) 사지 또는 허리 등 근육의 빠른 통증이 있을 수 있다.

