



코로나19 관련 외국인 유학생 개인 방역 수칙 (제 2판)

2021. 8.



교육부



목차

1. 기본 방역 수칙.....	1
2. 등교 수업 시	4
3. 일상 생활 시	5
4. 시간제 취업 시.....	7
참고.....	11

동 자료는 한국에서 수학하고 있는 외국인 유학생들을 코로나19 감염으로부터 보호하기 위해 ‘코로나19 관련 대학생 개인 방역 행동수칙’을 바탕으로 다국어로 번역·제작되었습니다.



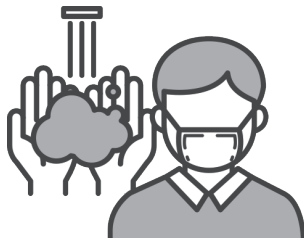
1. 기본 방역 수칙



▶ 코로나19 예방 및 확산 방지를 위해서는 개인별 방역 수칙 준수가 무엇보다 중요

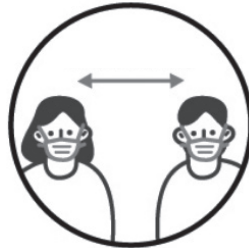
- 일상생활을 하며 있어 아래의 중요 수칙 메시지를 항상 명심하고, 코로나19 감염 예방을 위해 노력

중요 수칙 메시지 
(변이 바이러스 고려 보완)



[제1수칙]

언제 어디서든
마스크(KF80, KF94)
착용하고 수시로 손씻기



[제2수칙]

개인 간 거리두기를
철저히 지키기,
사모임 자제하기



[제3수칙]

의심증상이 있거나
감염이 우려되면
신속하게 검사받기



[제4수칙]

밀폐 시설·밀집 장소 이용하지 않고,
신선한 공기로 수시로 환기하기



[제5수칙]

식사는 지정된 장소에서
말없이 하기



▶ 체류 자격, 국적에 관계없이 아래의 검사 대상자는 무료로 코로나 19 검사를 받을 수 있으며, 국내감염*의 경우 치료비 및 격리비용도 무료**이므로, 의심 증상이 있을 경우 즉시 검사 필요

* 해외 유입(해외에서 입국 후 자가격리 기간 중 확진)은 상호주의 원칙에 따라 국가별로 전액 지원, 일부 지원, 미지원으로 구분

** 방역수칙 위반, 격리장소 변경 명령 불이행 등 개인의 귀책 사유가 있는 경우 치료비 및 격리비용이 지원되지 않을 수 있음

코로나19 무료 검사 대상자

의사환자	확진환자와 접촉한 후 14일 이내에 코로나19 임상증상이 나타난 자
조사대상 유증상자	<ul style="list-style-type: none"> ① 의사의 소견에 따라 코로나19 임상증상으로 코로나19가 의심되는 자 ② 해외 방문력이 있으며 귀국 후 14일 이내에 코로나19 임상증상이 나타난 자 ③ 코로나19 국내 집단발생과 역학적 연관성이 있어 진단검사가 필요하다고 인정되는 자

주요 임상증상 : 발열(37.5°C 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 또는 폐렴 등

1. 기본 방역 수칙



※ 사회적 거리 두기 단계, 역학적 연관성, 증상 유무, 지역과 관계없이 무료로 코로나19 진단검사 가능(별도공지 시 까지, 외국인도 가능). 무료 검사가 가능한 선별진료소 위치는 콜센터(☎1339, ☎지역번호 +120) 또는 관할보건소로 문의

다음에 해당하는 경우 적극적 검사 권고(조사대상 유증상자 1로 신고)

- ① 가족(동거인) 또는 동일시설 생활자가 코로나19 임상증상이 있는 경우
- ② 해외에서 입국한지 14일 이내의 가족(동거인), 친구, 지인과 접촉한 경우
- ③ 지역사회 유행 양상을 고려하여 확진자가 발생한 기관 또는 장소 방문력이 있는 경우
- ④ 응급선별검사 또는 신속항원검사 결과가 양성인 경우



2. 등교 수업 시



- ▶ **(등교 전)** 등교 전 가정에서 건강상태를 확인하여 의심 증상을 인지한 경우 등교하지 않고, 지도교수, 학교 내 감염병 대응 부서, 국제처 직원 등에 연락
 - 가까운 선별진료소 또는 임시선별검사소를 방문하여 진료·검사
 - ※ 코로나19 임상증상 발견 시 선별진료소 방문 전 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120) 또는 관할보건소 문의 후 방문, 반드시 보건용 마스크 착용 및 대중교통 이용 자제
 - 검사결과 음성이라도 증상이 있는 동안은 집에서 충분히 휴식을 취하면서 경과 관찰
 - 코로나19 임상증상이 호전된 경우 지도교수나 학교 내 감염병 대응 부서, 국제처 직원에게 알린 후 등교
 - ※ 38°C 이상 발열이 지속되거나 증상이 심해지면 선별진료소에 재방문

다음의 경우 등교 중지

- ① 보건당국으로부터 자가격리 통지를 받은 경우 등교를 중단하고 자택에서 2주간 자가격리 준수
- ② 동거인 중 자가격리자가 있는 경우 동거인이 격리 해제될 때까지 등교 중단
 - ※ 다만, 동거인이 격리 통지를 받은 ‘즉시’ 별도 시설에서 격리를 함에 따라 본인과의 접촉이 없었던 경우 등교 가능
- ③ 본인 또는 동거인이 의심 증상이 있어 진단검사를 실시한 경우, 검사 결과가 나오기 전까지 등교 중단

- ▶ **(등교 시)** 학교 내에서는 항상 마스크를 착용하고, 강의실에서도 띄어앉기 등을 통해 거리두기 시행
 - 식사를 동반하는 모임(유학생회, 동아리 등)은 최대한 자제하고, 수업이 끝난 후 교내에 머무르지 않고 가급적 즉시 귀가
- ▶ **(등교 후)** 발열, 호흡기 증상 등 의심 증상 발현 시 즉각 지도교수나 학교 내 감염병 대응 부서, 국제처 직원에게 연락
 - 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사하고, 검사 결과가 나온 즉시 지도교수 또는 국제처 직원에게 연락

3. 일상 생활 시

기숙사 생활 시



- 기숙사 생활 시 항상 손 씻기, 손 소독 등을 통해 개인 위생을 철저히 하여 코로나19 감염 예방을 위해 노력
 - 기숙사 내에서 필수적인 경우를 제외하고 동 간, 층 간 및 호실 간 이동은 자제하고, 특히 방에서 함께 음식을 나눠먹는 행위는 금지
 - 2인 이상이 1개의 방을 사용하는 경우 방 안에서 대화를 자제하고, 대화 시에는 마스크 착용 및 거리두기 시행
 - 방 밖을 벗어난 경우 항상 마스크를 착용하고, 공용공간(조리실, 세탁실, 화장실)은 혼잡하지 않도록 이용시간을 분산하여 이용하고 머무르는 시간 최소화
 - 공용 공간에서는 음식 섭취, 대화, 전화 등 비말 발생이 가능한 행위는 최대한 자제
 - 특히 기숙사 내 취사가 가능한 경우 취사 시 마스크를 반드시 착용하고, 식사는 개별 방 또는 칸막이가 설치된 식당에서 실시
 - 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 환기가 어려운 경우 매일 3회 이상 주기적으로 환기
 - 발열 등 의심증상이 있는 경우 즉시 기숙사 관리자에게 알리고, 관리자의 지시에 따라 행동
- ※ 기숙사 관리자는 의심 환자 발생 시 보건용 마스크를 착용시킨 후 별도 독립공간에 머물도록 하고, 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소 연락 후 지시에 따라 조치

학교 밖에서 공동 생활 시



- 외출 후에는 항상 손을 씻는 등 개인 위생을 철저히 하여 코로나19 감염 예방을 위해 노력
- 본인 또는 동거인이 발열, 호흡기 증상 등 의심 증상이 있는 경우 방 안에서도 마스크를 착용하고, 대화 자제
 - 의심 증상 발생 시 즉시 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사
- 함께 음식을 조리하여 먹는 경우 취사 시 마스크를 반드시 착용하고, 따로 식사하기, 음식 덜어먹기, 식사 중 대화 자제 등을 통해 비말을 통한 감염 가능성 최소화
- 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 환기가 어려운 경우 매일 3회 이상 주기적으로 환기



동아리, 종교 활동 등 소모임 행사 시

- 온라인 등 비대면·비접촉 행사를 적극 활용하고, 발열, 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있는 경우 이용 자제
- 입과 코를 가리고 항상 마스크를 착용하며, 출입 시 증상 여부(발열, 호흡기 증상 등) 확인 및 명부(전자 또는 수기) 기록 관리(4주 보관 후 폐기) 등 방역에 협조
- 좌석 간격 등 다른 사람들과 2m(최소 1m) 이상 거리 유지
- 합창 등 노래를 부르거나(성가대, 합창단 등), 큰 소리로 말하거나 기도하는 등 침방울이 많이 발생하는 행위 하지 않기
- 식당 외 장소에서 음식 섭취는 엄격히 제한하고, 공용물품(수건, 컵 등) 사용 제한 및 개인물품 사용
- 접촉·대면 모임 및 행사(수련회, 캠프, 종교 소모임 등)는 자제하고, 부득이한 경우에는 방역수칙을 철저히 준수

4. 시간제 취업 시

유학생 시간제 취업 관련 규정

- 유학생의 영리, 취업활동은 원칙적으로 금지되며, 시간제 취업허가를 사전에 받은 경우에 한하여 허용
 - 통상적으로 학생이 행하는 아르바이트 수준의 시간제취업(단순노무 등) 활동에 한하여 허용하며, 사업자등록 기준으로 제조업 및 건설업, E1~E7 전문분야 및 E-9, E-10 분야는 허가 제한
 - ※ 전문분야(E1~E7)의 경우 요건을 갖춘 경우 체류자격외 활동을 허가하며, 제조업의 경우 한국어능력 TOPIK 4급(KIIP 4단계 이수)을 소지한 경우에 한해 허용
- 표준근로계약서, 사업자등록증, 대학 담당자의 시간제취업확인서 등 관련 서류를 갖추고 출입국사무소에 신청

허가절차

고용계약서 작성

고용 당사자간 고용계약
(표준근로계약서, 시급 기재)



시간제취업확인서 작성

대학 유학생 담당자가 작성



신청

첨부서류, 온라인 또는 방문 신청



허가, 불허

허가 스티커 부착 또는 온라인 허가서 출력

- **일정 수준의 한국어 능력을 보유하고 유학 본연의 활동에 전념하며, 대학 유학생 담당자의 확인을 받은 사람에 한해 허용**
 - (학위과정 유학생, D-2) 신청일 기준 직전학기 평균 성적이 C학점(2.0) 이상이며, TOPIK 3~4급(KIIP 3~4단계 이수)* 이상 자격증 소지자
 - * 시간제 취업 허가를 위한 한국어 능력 요건
 - 전문학사 및 학사 1~2학년 : TOPIK 3급(KIIP 3단계 이수) 이상 소지
 - 학사 3~4학년 및 석·박사 : TOPIK 4급(KIIP 4단계 이수) 이상 소지
 - 영어트랙과정의 경우 학년에 관계없이 TOEFL 530 상당의 어학능력 소지
 - (어학연수과정, D-4) 출석률이 전체 이수학기 평균 90% 이상이며, TOPIK 2급(KIIP 3단계 이수) 이상 자격증 소지자

- **과정별로 주당 허용된 시간 내에서만 시간제 취업 가능**
 - ※ 한국어, 영어 능력을 갖추지 못할 경우 교육국제화역량 인증대학 재학 여부에 관계 없이 원칙적으로 허용시간 규정의 1/2 범위 내에서만 허용
 - (어학연수과정) 주당 20시간 이내(인증대학은 주당 25시간 이내)
 - ※ 학기 중 공휴일(토요일 포함) 및 방학을 모두 포함하여 주당 20시간 이내이며, 입국 후 6개월 경과 후 시간제 취업 가능
 - (학부과정) 주당 20시간 이내(인증대학은 주당 25시간 이내)
 - ※ 학기 중 공휴일(토요일 포함) 및 방학 중은 무제한(주당허용시간 산정시 제외)
 - (석·박사과정) 주당 30시간 이내(인증대학은 주당 35시간 이내))

- **허가를 받지 않고 취업하거나 허가를 받았으나 허가조건을 위반한 경우 「출입국관리법」에 따라 강제퇴거, 시간제취업허가 제한 등 조치 가능**
 - ※ 건설업 분야의 경우 적발횟수와 관계없이 적발 시 예외 없이 출국 명령

4. 시간제 취업 시

시간제 취업 시 방역 수칙



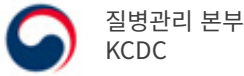
- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있는 경우 출근을 자제하고, 근무 중 발열, 기침 등이 나타나면 즉시 사업주에게 알린 후 마스크를 착용하고 귀가 후 건강상태를 확인하며, 의심증상 지속 시 가까운 선별진료소를 방문하여 진료·검사, 검사 사실에 대해 지도 교수나 학교 내 감염병 대응 부서, 국제처 직원에게 연락
 - ※ 코로나19 임상증상 발견 시 선별진료소 방문 전 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120) 또는 관할보건소 문의 후 방문, 반드시 보건용 마스크 착용 및 대중교통 이용 자제
- 항상 마스크를 착용하며, 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기 및 주기적인 손 씻기·손 소독 등 시행
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(큰소리로 대화, 불필요한 대화, 통화)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제
- 공용 물품이 아닌 개인 찻잔 등 개인물품을 사용하고, 개인별 작업복 등은 위생 관리를 철저히 하고 타인과 공유 금지
- 자주 사용하는 사무기기(전화, 헤드셋, 마이크 등)에 1회용 덮개 사용 또는 주기적 소독 실시
- 구내식당 이용 시 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉고, 덜어먹기를 위해 공용 집게·접시·수저 등 사용
- 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않으며, 실내 흡연실 이용은 자제하고 가급적 실외 흡연실 이용
- 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 에어컨 사용 등으로 상시적으로 창문을 열어두기 어려운 경우 2시간마다 1회 이상 환기 실시
- 소규모 모임, 동아리활동, 회식 등은 자제하고, 퇴근 후 즉시 귀가

참고 : 선별진료소 위치 문의, 통역이 필요한 경우 연락처 

- ▶ 가까운 선별진료소 위치가 알고 싶다면 질병관리청 콜센터(1339), 통역이 필요하다면 법무부 외국인종합안내센터(1345), 관광안내센터(1330), 고용노동부 외국인력상담센터(1577-0071)로 문의

전화번호	운영시간	상담 및 통역 가능 언어
1339 질병관리청 콜센터	24시간	법무부 외국인종합안내센터(1345)와 연계
1345 법무부 외국인종합안내센터	24시간	영어, 중국어
	09:00~18:00	일본어, 베트남어, 태국어, 인도네시아어, 러시아어, 몽골어, 방글라데시어, 파키스탄어, 네팔어, 캄보디아어, 미얀마어, 프랑스어, 독일어, 스페인어, 필리핀어, 아랍어, 스리랑카어
1330 한국관광공사 관광안내센터	24시간	영어, 중국어, 일본어
	09:00~18:00	베트남어, 태국어, 말레이/인도네시아어, 러시아어
1577-0071 고용노동부 외국인력상담센터	09:00~18:00	베트남어, 필리핀어(영어), 태국어(라오스어), 몽골어, 인도네시아어(동티모르어), 스리랑카어, 중국어, 우즈베키스탄어, 키르기즈스탄어, 파키스탄어, 캄보디아어, 네팔어, 미얀마어, 방글라데시어

시간제 취업 시



비누로 꼼꼼하게 30초 이상

[올바른 손씻기 6단계]

1 손바닥
2 손등
3 손가락 사이
4 두 손 모아
5 엄지손가락
6 손톱 밑



**올바른 손씻기와 기침예절로
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

기침할 때 옷소매로 입과 코를 가리고!



[올바른 기침예절]

1 휴지나 손수건은 필수
2 옷 소매로 가리기
3 기침 후 비누로 손씻기

발행일 2019.11.5

코로나19, 인플루엔자
동시 유행 시

호흡기 감염 의심환자 행동수칙

일반수칙

- 실내시설, 밀집된 실외에서는 반드시 마스크 착용하기
- 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 꼭 필요한 경우(병원 방문 등) 외 외출을 자제하되 부득이한 외출 시 반드시 마스크 착용하기
- 타인과 접촉 최소화 및 사람 많은 다중이용시설에 가지 않기

가정 내 주의사항

- 독립된 공간에서 생활하고, 가족 또는 동거인과 거리 두기(2m)를 지키기
※ 특히 고위험군(영유아, 고령자, 만성질환자 등)과 접촉 피하기
- 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)은 따로 사용하기
- 자주 접촉하는 표면을 매일 청소, 소독하기

의료기관 방문 시 주의사항

- 발열 또는 호흡기 증상 등 발생 시 선별진료소, 호흡기전담클리닉, 가까운 의료기관에서 진료 또는 검사받기
- 의료기관에 방문하려면 먼저 전화로 증상을 알리고 사전 예약하기
- 선별진료소, 호흡기 전담 클리닉 또는 의료기관을 방문할 때 가급적 자기 차량을 이용하고, 반드시 마스크 착용하기

인플루엔자 항바이러스제 복용자 주의사항

- 항바이러스제를 복용하면서 발열 등의 임상증상 확인하기
- 항바이러스제 복용 후 열이 떨어지면, 24시간 동안 추가로 더 이상 증상이 없으면 등원, 등교, 출근하기
- 약제 복용 24시간 이후에도 발열, 호흡기 증상이 지속되면 검사의뢰서를 지참하고 선별 진료소에서 검사 받기



자가격리환자 생활수칙



감염전파 방지를 위해 바깥 외출 금지

※ 자가 격리 대상자는 『감염병의 예방 및 관리에 관한 법률*』에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해 주시기 바랍니다.
* 제 80조(벌칙)에 따라 300만원 이하의 벌금이 부과될 수 있습니다.



독립된 공간에서 혼자 생활하기

- 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기
- 식사는 혼자서 하기
- 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기
(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)



진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소(담당공무원)에 먼저 연락하기



가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

- 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m 이상 거리 두기



개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

- 의복 및 침구류 단독세탁
- 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지



건강수칙 지키기

- 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수
- 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기, 손소독하기

자가치료 기간 동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
격리해제일까지 본인의 발열, 증상 등을 모니터링하여 기록하여 주시기 바랍니다.

증상 모니터링 방법

- 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- 관할 보건소(담당공무원)에서 1일 2회 이상 연락 시, 체온, 증상 알려주기

코로나 바이러스 감염증-19 주요 증상

- 발열(37.5°C 이상) 권태감 인후통 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등) 폐렴



자가격리대상자 생활수칙

-코로나19 대응지침 제9-2판 부록 3-



감염전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

- 자가격리 장소에 외부인(함께 사지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당 공무원)와 연락 후 방문하기

※ 자가 격리 대상자는 『감염병의 예방 및 관리에 관한 법률*』에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해 주시길 바랍니다.
※ 위반 시 제79조3(벌칙)에 따라 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다



독립된 공간에서 혼자 생활하기

- 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기 • 식사는 혼자서 하기
- 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기
(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)



진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소(담당공무원)에 먼저 연락하기



가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

- 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m 이상 거리 두기



가족 또는 함께 거주하는 사람이 있는 경우 자가격리대상자 포함, 거주자 전원이 항상 마스크를 착용하는 것이 원칙

(다만 집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 때에는 마스크 미착용 가능)위의 내용이 추가됨



개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

- 의복 및 침구류 단독세탁 • 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지



건강수칙 지키기

- 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수 • 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기, 손소독하기



'자가격리자 안전보호앱' 의무적으로 설치

※ 자가격리 중 격리 장소의 무단이탈 등 격리 조치에 따르지 않을 경우 앱과 연동되는 손목 안심밴드를 착용하여야 하며, 이를 거부할 경우 시설에 격리 조치되고, 격리 조치 위반자가 앱 설치를 거부하거나 휴대전화를 휴대하고 있지 않은 경우에도 즉시 시설에 격리 조치됩니다.
(시설 이용 비용은 자가 부담될 수 있음)

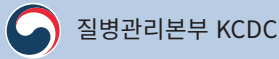
자가 모니터링 방법

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

- ☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- ☑ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기 ☑ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

코로나 바이러스 감염증-19 주요 증상

- ☑ 발열(37.5°C 이상) ☑ 기침, 호흡곤란 ☑ 오한, 근육통, 두통
- ☑ 인후통 ☑ 후각과 미각 소실 ☑폐렴 등



질병관리본부 KCDC



격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 준비하도록 대비하세요.

상당한 스트레스와 현실적인 불편이 따르는 격리지침을 지키기 위해서 먼저 격리에 대한 이해와 준비가 필요합니다. 감염병 유행 상황과 격리의 중요성을 받아들이고, 정해진 격리 기간 동안 지켜야 하는 행동 지침을 명심하세요. 또한, 필요물품, 예정되어있던 일정 등 격리 기간 동안 예상되는 현실적인 문제들이 있는지 점검하고 해결 방안이 마련되었는지 확인하세요.



믿을만한 정보에 집중하세요.

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 합니다. 그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 정보의 선별에 우선순위를 두어 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 지나치게 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.



나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

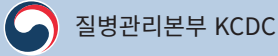
약간의 걱정, 불안, 우울, 외로움, 무료함이나 수면의 어려움, 신체적인 긴장은 정상적인 스트레스 반응입니다. 현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생기며, 이는 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증 같은 신체적인 긴장 반응을 유발합니다. 불안감을 부모님이나 선생님 그리고 친구들과 나누는 것은 도움이 됩니다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 정상적인 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.



불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

감염병 유행 상황이 빠른 시간 안에 종식되기를 바라는 강력한 소망 때문에 마법적인 조치를 기대할 수도 있습니다. 그러나 신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 이러한 불확실함을 그저 정상적인 상황으로 받아들이고 통제할 수 없다는 것을 인정하며, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

격리는 감염자나 보균자, 감염이 의심되는 사람으로부터 감염원이 전파될 가능성을 줄이기 위한 조치입니다. 격리는 나를 더 잘 관찰하고 치료하는 방법일 뿐만 아니라 내가 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 격리된 상황을 수용하고 자신의 반응을 이해하며 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 좋습니다.



가족과 친구와 소통을 지속하세요.

격리 기간 동안 기존의 친구들과의 교류와 학교생활 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

격리 기간은 동시에 학교생활과 기존의 의무에서 벗어나서 오롯이 혼자만의 시간을 가질 수 있는 기회가 되기도 합니다. 격리 기간을 어떻게 보낼지 미리 계획을 세우고 평소에 하지 못했던 것들을 시도해 보세요. 어렵지만 격리 기간 중에 자신을 위한 가치 있는 활동을 늘려보세요. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

규칙적인 생활을 하세요.

일상의 생활과 기존의 역할에서 벗어나기 때문에 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 실내 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 선생님들과 친구들 모두는 고마운 마음을 갖고 있습니다. 악플 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요. 격리가 끝난 후에는 당당하고 자신 있게 학교와 일상에 복귀하세요.

격리는 감염자나 보균자, 감염이 의심되는 사람으로부터 감염원이 전파될 가능성을 줄이기 위한 조치입니다. 격리는 나를 더 잘 관찰하고 치료하는 방법일 뿐만 아니라 내가 사랑하는 사람과 사회를 보호하는 방법이기도 합니다. 격리된 상황을 수용하고 자신의 반응을 이해하며 회복 할 수 있다는 긍정적인 마음을 가지는 것이 좋습니다.



국내 체류 외국인



코로나19 백신 접종 안내

내·외국인 구별 없이 동일한 기준 및 절차에 따라 사전예약이
진행되오니, 하단의 접종 대상자 및 예약방법을 확인하시어
코로나19 백신접종을 예약해주세요

※ 본인이 해당하는 백신 사전예약 시기는 질병관리청 '코로나19 백신 예방접종 계획'을 참고



접종대상자 및 예약방법

- ① **외국인등록을 한 외국인**은 '코로나19 백신 예방접종 계획'에 따른 접종 순서대로 백신 접종을 신청할 수 있으며, 온라인이나 전화를 통해 예약을 할 수 있습니다.
- 온라인 예약 시 대상자가 아니라고 표출되는 경우, 지역 보건소에 방문하여 대상자 등록 후 예약할 수 있습니다.

☑ 예약방법



온라인 예약

코로나19 예방접종 사전예약시스템 (<http://ncvr2.kdca.go.kr>) 누리집에 접속하여 예약



전화 예약

'1339' 질병관리청 콜센터 또는 코로나19 예방접종 누리집 > '예방접종 현황'에 마우스를 올린 상태에서 '코로나19 예방접종 전화예약 운영현황' 클릭 후 지자체별 예약상담 전화번호 확인

- ② **외국인 등록번호가 없는 외국인(불법체류 외국인 포함)** 등은 온라인이나 전화를 통한 예약이 불가하며, 지역 보건소에 방문하여 **여권으로 임시관리번호를 발급받아** 접종 신청을 할 수 있습니다.

❗ 외국인 등록증이 없는 외국인은 온라인이나 전화를 통한 예약이 불가합니다. ❗

- ③ 여행 목적 등으로 한국을 방문한 단기체류자(90일 이하 체류)는 **백신 접종대상에서 제외**됩니다.

※ 알 림 ※

- 사전예약 신청에 따른 예방접종 안내를 받고자 하는 등록외국인은 **휴대전화 번호를 현행화**하여야 합니다.
(전화번호 변경 시 관할 출입국·외국인관서에 정정 요청)
- 신분정보는 백신 접종 목적으로만 이용되며, **통보의무 면제제도**에 의해 출입국·외국인관서에 불법체류 사실 등이 통보되지 않습니다.
- 접종받을 수 있는 장소는 개인별 건강보험 가입 여부에 따라 제한될 수 있습니다.
- 기타 자세한 사항은 질병관리청 코로나19 예방접종 (<https://ncv.kdca.go.kr/>) 누리집을 참고해주시기 바랍니다.

