



코로나19 빨간 불... “이번 주말은 집에서”

마스크는 타인에 대한 배려입니다

사회적 거리두기 운동 일환으로 '3-1-1운동' 제안
물에 빠진 듯 답답한 코막힘 느낀다면 코로나19 의심
헤어드라이기로 말린 보건용마스크 재사용 효과 없어

코로나19 공포가 전세계를 휩쓸고 있다. 우리나라 확진자 수는 이미 5000명을 넘어섰고 전국으로 코로나19가 확산하며 지역마다 비상이 걸렸다. 뚜렷한 치료제가 개발되지 않은 현재 상황에서는 무엇보다 지역 사회 구성원 모두 철저히 방역·위생 수칙을 지키는 것이 중요하다. 정부와 의료계가 권고하는 코로나19 위생 수칙, 예절, 캠페인, 마스크 사용 방법 등을 정리했다.

▶ 사회적 거리두기=보건당국은 앞으로 1~2주가 코로나19 방역의 성패를 가를 중대 고비라고 보고 있다. 이에 따라 의료계는 당분간 외부 활동을 자제하는 '사회적 거리두기'(social distancing) 운동을 국민에게 제안한 상태다. 외부 활동 자체로 경제·사회적 충격이 있더라도 앞으로 1~2주간 코로나19의 확산세를 제어하지 못하면 국가 전체가 돌이킬 수 없는 위기에 빠질지 모른다는 우려 때문이다.

대한의사협회는 사회적 거리두기 운동의 일환으로 '3-1-1 캠페인'을 제안했다. '3-1-1'은 3월, 첫째 주, 1주일 동안 '사회적 거리두기'에 동참하자는 의미를 담고 있는데, 3월 첫째 주에는 종교활동과 행사를 모두 취소하고 집에 머물러 달라는 것이다.

또 발열·호흡기 증상이 있을 경우 되도록 등교나 출근 등을 자제해 가정에서 머물며 휴식을 취할 것과 65세 이상 노인과 임산부, 만성질환자는 많은 사람이 모이는 장소 방문을 삼가해 달라고 호소했다. 불가피하게 의료기관 등을 방문할 일이 생기면 꼭 마스크를 착용해야 한다. 또 평소 손을 흐르는 물에 30초 이상 꼼꼼히 씻고, 기침이나 재채기를 할 때에는 옷소매로 입과 코를 가리고 해야 한다. 아울러 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 말아야 한다.



올바른 기침예절

▶ 코로나19 증상이 의심된다면=코로나19는 비말(침방울) 및 호흡기 분비물(콧물, 가래 등)과의 접촉을 통해 감염된다. 최소 2일에서 최대 14일까지 잠복기를 거친 후 37°C 이상의 발열과 기침, 호흡 곤란, 호흡기 폐렴 등의 증상을 동반한다. 만약 자신의 증상이 코로나19 증상과 유사하다면 스스로 모니터링을 해볼 필요가 있다.

코로나19는 콧물이 없는 마른 기침을 동반하는 것이 특징이다. 우선 코로나19에 걸리면 목구멍 건조함이 최대 3~4일 동안 지속되며, 인후통을 느끼게 된다. 이후 코로나 19 바이러스가 폐로 진입해 폐렴을 일으키는 데, 이 때 고열과 호흡곤란, 코막힘 증상이 일어난다. 코로나19 감염으로 인한 코막힘 증상은 보통 감기와 다르게 물에 빠진 것처럼 답답함을 동반하는 게 특징이다. 이런 증상이 느껴진다면 가까운 선별진료소로 가 검사를 받아보는 것이 좋다. 가까운 선별진료소는 질병관리본부 홈페이지를 확인하거나 관할보건소 또는 1339, 지역번호+120으로 문의하면 알 수 있다. 단 선별진료소에 갈 때에는 대중교통을 피하고, 자가용을 이용해야 하며 마스크도 반드시 착용해야 한다. 이후 최

종 검사 결과가 나올 때까지는 자택 내 독립된 공간에서 머물며 가족들과 접촉을 피하는 것이 좋다.

확진자와 접촉했다는 이유로 자가격리자가 됐을 때도 지켜야 할 수칙이 있다. 최대 14일 동안 독립된 공간에서 혼자 생활해야 한다. 진료 등 의출이 필요한 경우에는 반드시 지역 보건소에 연락을 취해야 하며, 보건소 및 119구급대를 이용하게 된다. 또한 가족 등 함께 거주하는 이들과 접촉을 피해야 하며, 불가피한 경우에는 마스크를 쓰고 2m 이상 거리를 뒤탈다. 수건, 식기류 등 개인물품을 혼자 사용하고 의복 및 침구류도 단독 세탁하는 등 개인 물품 사용에도 신경 써야 한다.

▶ 올바른 마스크 재사용법=마스크 품귀 현상이 좀처럼 해소되지 않고 있다. 급기야 보건당국은 마스크 재사용을 한시적으로 허용했다. 원칙적으로는 마스크 재사용을 피해야 하지만 마스크를 구하는 것이 워낙 힘들다보니 이런 방침을 내놓은 것이다.

다만 지켜야 할 조건이 있다. 식품의약품안전처의 '마스크 사용 지침'에 따르면 보건용 마스크를 재사용하려면 크게 세 가지 기준을 따라야 한다. 우선 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 마스크를 착용할 경우와 동일인에 한해 재사용할 수 있다. 또한 착용했던 마스크는 환기가 잘 되는 깨끗한 장소에 걸어 충분히 말려야 다시 쓸 수 있다. 마지막으로 헤어드라이기를 이용해 마스크를 말리거나 전자레인지 또는 알코올을 이용해 소독한 것은 재사용이 손상돼 다시 쓸 수 없다.

보건용 마스크를 대신하는 정전기필터 장착 면 마스크를 착용할 때도 지켜야 할 조건들이 있다. 정전기필터는 얇고 쉽게 찢어질 수 있기 때문에 착용할 때 강한 힘을 주지 말아야 한다. 또 수분에 노출되면 기능이 떨어지기 때문에 세탁도 하지 말아야 한다.

이상민기자 hasm@halla.com

세상의 모든 돌 이야기

현무암

수입대리석·화강석 판매 및 수입대행

대리석

화강석

라임스톤



트라버틴

오닉스

샌드스톤

중국석



마블인은 30년동안 이태리, 스페인, 터키 등 세계 각국의 대리석 광산들과 직거래 하며 자체 광산을 개발, 수입, 가공, 판매하는 수입석 전문 회사입니다.