

- ▽ 민박에 숙박하시는 <투숙객> 여러분께
- ▽ 민박을 운영하는 <호스트> 여러분께(집주인, 사업자, 관리자, 직원 및 청소업체분들)

민박

감염증을 이겨낼 수
있도록 -대비합시다-

이런 때일수록

- ▼ 최근 일본은 신종 코로나바이러스 감염증, 신종 인플루엔자 등 호흡기 질환을 유발하는 바이러스 감염이 유행하고 있습니다.
- ▼ 여기에 비말 감염, 접촉 감염을 염두에 두고 여러분들의 안전한 투숙을 위한 대책과 의료 상담으로 이어지는 절차를 4 단계로 정리했습니다.

4 단계 절차

- STEP-1 감염 예방을 위해
- STEP-2 건강을 체크하는
- STEP-3 습관
- STEP-4 위생적인 환경 유지
진찰 순서

- 투숙객 여러분께 드리는 부탁 -
본인이 감염증에 걸리지 않도록
합니다. 그리고 전파자가 되지
않습니다.

감염증은 남의 이야기가 아닙니다.
언제 어디서나 우리 근처에 있습니다.
예방 및 감염 확산에 대비해 의심
증상 등이 생기면 어떻게 행동할지를
생각해봅니다.

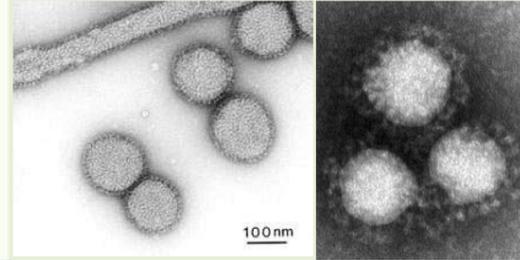
- 호스트 여러분께 드리는 부탁 -
감염 대책 방안이 확실하게 준비된
민박을 위해.
그리고 호스트인 자신이 감염되지
않기 위해서.

알아두십시오.

- ▼ 감염증에 대한 내용은 아직 알려지지 않은 부분이 많으며 백신 등의 치료법이 아직 개발되지 않은 감염증도 있습니다.
- ▼ 매일 업데이트되는 정보를 파악하며 항상 해야 할 일을 제대로 알고 바이러스를 최대한 멀리하는 것이 '예방'의 기본이 됩니다.

감염증은 사계절 내내 존재합니다

전자 현미경 이미지 (왼쪽) 인플루엔자 바이러스 (오른쪽) 신종 코로나 바이러스 출처: NIID 국립감염증연구소



일본의 주요 바이러스 감염증 유행시기

NIID 국립감염증연구소 데이터에서 작성

| | 1월 | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월 | 7월 | 8월 | 9월 | 10월 | 11월 | 12월 |
|----------------|-----|-----|--------|--------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| 인플루엔자 | Red | Red | Yellow | Yellow | | | | | | | | Yellow |
| 노로 바이러스 감염증 | Red | Red | Yellow | | | | | | | Yellow | Yellow | Red |
| 포진성 구혈염 | | | | | Yellow | Red | Red | Yellow | | | | |
| 수족구병 | | | | | Yellow | Red | Red | Yellow | | | | |
| 로타 바이러스 감염증 | | Red | Red | Yellow | Yellow | | | | | | | |
| 인두결막염(수영장 결막염) | | | | | Yellow | Yellow | Red | Red | Yellow | | | |

주요 감염 경로

그 밖에도 다양한 감염 경로를 가진 감염증이 존재합니다.

- ◀비말 감염
- ◀경구 감염
- ◀분구 감염, 접촉 감염, 비말 감염
- ◀접촉 감염, 비말 감염
- ◀분구 감염, 공기 감염
- ◀비말 감염, 접촉 감염

이 팸플릿은 주로 인플루엔자 바이러스와 신종 코로나바이러스 감염증을 염두에 두고, 비말 감염 및 접촉 감염 예방에 대해 다루고 있습니다.

예를 들면

신종 코로나바이러스 감염증에 걸린 경우의 증상은? 37.5 도 이상의 발열이나 기침을 동반하는 폐렴 증상이 특징입니다. 우한시 환자의 주요 증상은 발열과 기침, 근육통 등이 있었습니다. 발병 후 한동안은 경증이었지만, 약 1 주일 후부터 악화하여 입원하는 사례가 많았다고 합니다. 잠복기가 길어 14 일 정도라는 견해가 유력합니다. 무증상 감염자가 발견되었다는 보고도 있으며, 무자각 상태로 많은 사람과 접촉하여 감염이 확대될 우려가 있습니다. 일본 환경감염학회에 따르면 발열이 오래가고 심한 피로감이 눈에 띈다고 합니다. '열이 1 주일 정도 지속된다'고 합니다. 그 밖에도 많이 보이는 증상으로는 기침, 근육통, 호흡 곤란이 있습니다. 두통이나 가래, 설사를 동반하는 경우도 있습니다. 당뇨병이나 고혈압 등 지병을 가진 사람이나 면역력 억제제를 복용 중인 사람, 임산부는 중증화할 위험이 있다고 합니다. 일본에서는 사망 사례도 나왔지만, 전반적으로 경증이 많은 것 같습니다.

◀[비말 감염]

기침이나 재채기를 할 때 바이러스를 포함한 비말이나 비말핵을 코와 입으로 흡입하거나 눈 등의 점막 등에 묻어 체내로 바이러스가 들어가게 됩니다.

비말은 2m 정도 튀는 것으로 알려져 있습니다. 또한 바이러스는 공기 중으로 나온 뒤에도 일정 시간 감염 시킬 수 있다고 합니다. 공기가 정체돼 있거나 먼지가 계속 남아 있으면 감염원이 그 자리에 없어도 감염될 수 있습니다.

감염은 어떻게?

[접촉 감염]▶

바이러스를 포함한 비말이나 손자국 등이 묻은 문손잡이, 스위치, 난간 등을 만진 손이나 손가락, 입 또는 코, 눈 등의 점막을 통해 간접적으로 감염됩니다. 사람은 의외로 손으로 얼굴을 자주 만집니다.

STEP-1 ‘감염 예방 습관’

- ① 손 씻기
- ② 손 소독
- ③ 가글
- ④ 기침 에티켓
- ⑤ 환기

평소에 감염 예방 대책을 잊지 말 것

손 씻기

비누액으로 손을 자주 씻어 손에 묻은 바이러스를 없앤다

손 소독

손을 씻은 후에는 알코올로 손을 소독하여 바이러스를 없앤다

가글

매일 가글하는 습관을 길러 목 안쪽의 바이러스를 없앤다

기침 에티켓

기침이나 재채기는 마스크를 착용해 다른 사람에게 비말 감염시키지 않도록 방지

환기

깨끗한 공기를 위해 자주 환기 시키고 24 시간 창문을 열어두는 것도 효과적이다

STEP-2 ‘건강 체크’

- ⑥ 체온 검사
- ⑦ 확인표

자신의 건강 상태를 확인하고 타인에게 전달하기

체온 검사

몸 상태를 확인하는 기본적인 방법은 체온 38℃ 이상의 열이 있으면 의료기관으로 연락한다

확인표

몸 상태를 항상 의식하고 몸 상태를 정확하게 전달합니다

STEP-3 ‘위생 환경 유지’

- ⑧ 청결 유지

감염증이 발생했을 시의 청소 방법을 알아두고 평소 관리에 활용합니다

청결 유지

언제나 실내를 청결하게 유지할 것
 감염 예방 방법은 일상의 기준이 되기도 합니다

STEP-4 ‘의료 진단 절차’

- ⑨ 의료 연계

만일의 경우에 어디에서 어떤 절차로 상담과 진찰을 받으면 좋을지 알아둔다

STEP-1 '감염 예방 습관'

① 손 씻기

외부에서 돌아온 후나 무언가를 만진 후에는 반드시 비누로 손을 씻으십시오.

그 밖에도 최대한 한 자주 씻어 줍니다.

가장 더러워지는 손톱 끝은 물론, 깜빡하기 쉬운 엄지와 손목도 비누로 씻어줍니다.

가족 사이에도 수건을 따로 쓰면 안심입니다. 어린이는 손 씻기와 동시에 세안도 하게 합니다.

대다수의 병원체는 손을 통한 접촉 감염으로 퍼지는 경우가 많기 때문에 손 소독은 예방의 기본입니다.

손 씻기 다음으로는 알코올 액이나 소독액으로 손에 묻은 세균이나 바이러스를 살균합니다.

세면대에 비누액, 핸드 워시, 알코올 소독액, 깨끗한 타올을 비치해둡니다. 베게 앞에는 물티슈를 비치해둡니다



1 흐르는 물에 손을 씻는다



2 세정제를 손에 던다



3 손바닥, 손가락 아래쪽을 씻는다



4 손 등, 손가락 위쪽을 씻는다



5 손가락 사이(측면)와 손 마디를 씻는다



6 엄지와 엄지 손바닥 부분을 씻는다



7 손가락 끝을 씻는다



8 손목을 씻는다 (안쪽-측면-바깥쪽)



9 세정제를 충분히 흐르는 물에 잘 씻어낸다



10 손을 닦고 건조시킨다



11 알코올로 손 소독

2번 손 씻기가 효과적입니다!

2~9 까지의 단계를 2번 반복하여 세균이나 바이러스를 씻어냅니다.

② 손 소독



1 소독액 적당량을 손바닥에 떨어줍니다.



<시작하기>
2 양손 손가락 끝에 소독액을 문질러줍니다.



3 다음으로 손바닥에 잘 문질러줍니다.



4 손등에도 문질러줍니다.



5 손가락 사이에도 문질러줍니다.



6 엄지 손가락에도 문질러줍니다.



7 손목도 잊지 않고 문질러줍니다. 마를 때까지 잘 문질러 주세요.

두 손이 마르면 완료입니다.



알코올은 바이러스의 세포막을 파괴합니다. 단, '음용 금지', '화기 엄금'입니다.

알코올
Alcohol
소독액

③ 기침 에티켓

기침이나 재채기 등으로 병원균 또는 바이러스를 다른 사람에게 옮기지 않기 위한 감염 확산 방지 대책입니다.

- 마스크를 착용한다.
- 다른 사람과의 간격을 가능하면 2m 이상 유지한다.
- 사람이 많은 곳을 피한다, 등.

(마스크가 없어도)

- 기침·재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 막는다
- 주위 사람들이 없는 쪽으로 고개를 돌리고 1 미터 이상 떨어진다
- 콧물·가래 등이 묻은 휴지는 바로 휴지통에 버린다
- 즉시 비누와 흐르는 물로 손을 씻는다

1. 마스크를 착용한다
코에서 턱까지 덮고 마스크 사이에 공간이 없도록 착용합니다.

2. 휴지·손수건 등으로 입과 코를 가린다
입과 코를 가린 휴지는 바로 휴지통에 버립니다.

3. 걸옷 안쪽이나 소매로 가린다



마스크를 착용합니다



마스크가 없어도



마스크는 비말 감염으로부터 자신을 보호하는 데에도 어느 정도 효과가 있다고 알려져 있습니다. 손으로 얼굴을 만지지 못하기 때문에 코와 목을 건조하지 않게 하는 효과도 있습니다.

마스크에 대해서



<마스크 착용 방법>

- 마스크 컷 부분(고무줄)을 구부린다
- 고무줄을 귀에 건다
- 마스크 컷등을 얼굴 모양에 맞춰준다
- 마스크 주름을 펴서 코와 입을 덮는다

<마스크 벗는 방법>

- 고무줄을 잡아서 벗는다
- 마스크를 버리고 손을 소독한다



사용한 마스크와 휴지 버리는 방법

쓰레기통에는 비닐 봉지를 끼워준다
손으로 만지지 않고 버릴 수 있는 쓰레기통을 사용한다.

시중에 판매하는 일회용 마스크로도 충분합니다

④ 가글

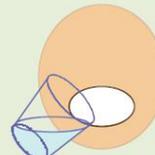
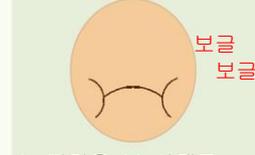
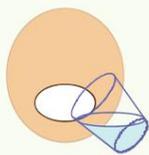
가글은 호흡기 감염증 예방에 효과적입니다. 외출에서 돌아왔을 때 등 의식적으로 습관을 들여주십시오.

- 가글로 점액 분비를 자극하거나 혈액 순환이 촉진되어 목구멍에 있는 바이러스와 세균, 먼지 등을 씻어 내고 목구멍에 수분을 공급해 점막 기능에 도움을 줍니다.
- 외국인 중에는 익숙하지 않은 사람도 있지만, 가글 방법을 알려주는 것도 '고객 접대'의 한 방법입니다.

개인용 컵을 준비해 주십시오.
가글액이 있으면 더 효과적입니다.

입속의 음식을 찌꺼기를 가글하여 뱉어낸다

가글의 기본은 '우물우물'과 '가글가글'입니다.



1. 컵에 물을 준비하고
2. 입에 물을 절반 정도 머금은 후

3. 정면을 본 상태로 '우물우물'
4. 한번 더 입속에 물을 머금고

5. 위쪽을 보고 '가글가글'
6. '가글가글'은 2~3번

⑤ 환기

▽ 참고: 일반적인 인플루엔자 바이러스의 공기 중 생존 기간은 2~8 시간 정도라고 합니다.

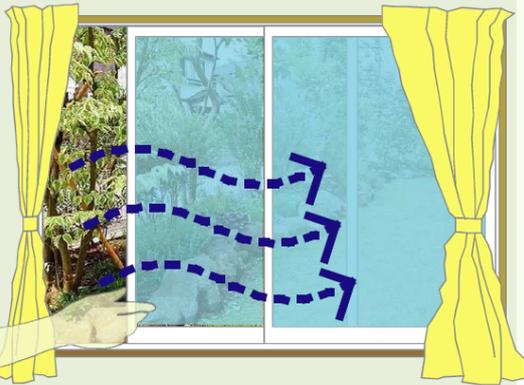
- 바이러스 감염 실태 조사에서는 신체 주위의 비말 감염이나 접촉 감염으로 묻은 바이러스가 몇 시간 동안 생존한다고 알려져 있습니다.
- 환기는 공기 중의 바이러스를 밖으로 내보내 위험성을 낮춰줍니다.

창문을 열어두는 것과 환풍기를 설치하는 것은 기본입니다.

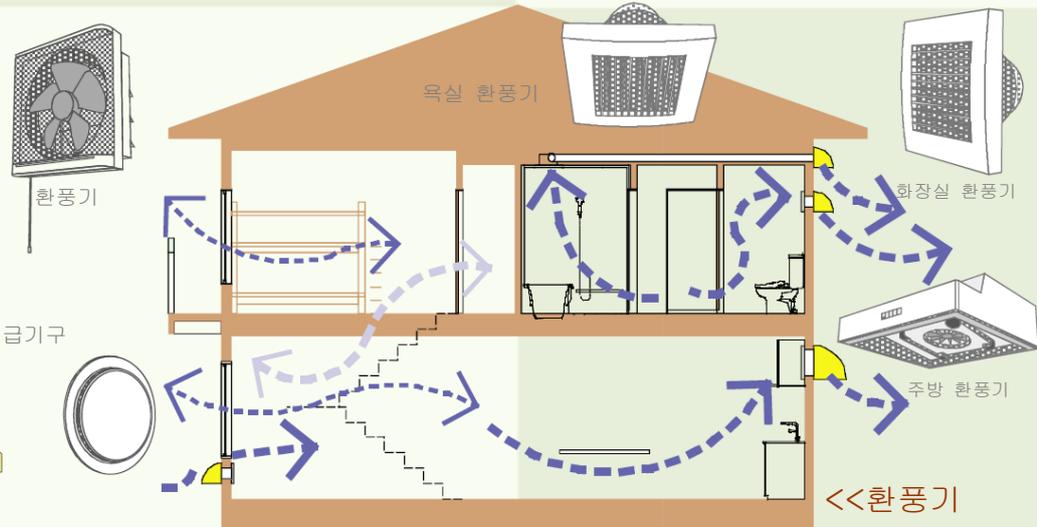
화장실이나 욕실 환풍기는 24 시간 가동 상태로 두십시오. (24 시간 환기) 공기의 배출만으로는 효과가 없습니다. 창문이나 급기구 열어 바깥 공기가 안으로 들어오도록 하는 것도 중요합니다.

방 전체에 공기가 잘 통하게 하고 환풍기를 통한 배기도 함께 잘 이용하십시오.

낮에는 2~3 시간마다 창문 또는 문을 열어 실내 공기를 신선하게 유지합니다.



창문을 열고>> >> 함께 <<



⑥ 체온 검사

체온을 측정하고 자기 상태를 체크할 수 있도록 호스트는 체온계를 상비해 주십시오.

체온을 통해 몸 상태를 알 수 있습니다. 감염증에 걸렸을 때의 기준인 38℃ 이상의 열이 있으면 의료기관에서 진찰을 받습니다.

투숙객 스스로가 감염이나 몸 상태가 좋지 않음을 느꼈을 때 또는 주위 사람이나 호스트가 투숙객의 몸 상태를 알아차렸을 시에는, 우선 몸 상태를 본인이 파악한 후 STEP-4 '의료 진료 절차'를 확인하십시오.



체온계 사용 후에는 바로 알코올로 닦고 소독하십시오.

STEP-2 '건강 체크'

⑦ 확인표

확인표는 자신의 몸 상태를 파악하는 도구입니다. 의료기관에서 원활하게 진찰을 받을 수 있도록 도와줍니다.

- [일본정부관광국 (JNTO)] '안심하고 일본 여행을 즐길 수 있도록 - 몸 상태가 좋지 않을 때' > '유용한 툴 다운로드 페이지' <https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/support.html> > '가이드북 다운로드'란에 있는(일본어/영어/중국어(번체)/중국어(간체)/한국어/태국어) 가이드북 가이드북 내 '의료에 관한 본인 정보', '증상·건강 상태를 설명하기 위한 포인트 표'
- [도쿄도 복지보건국] '-도쿄를 방문하는 외국인분들께- 의료기관 진료를 위한 다국어 가이드북' <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/tagengoguide.html> (영어, 중국어(간체, 번체), 한국어, 태국어, 스페인어, 일본어) 가이드북 내 '증상·건강 상태 등의 설명을 위한 포인트 표'



STEP-3 '위생 환경 유지'

⑧ 청결 유지

손으로 자주 만지는 난간 또는 문손잡이, 스위치 등에는 바이러스가 묻어 있습니다. 화장실이나 세면대 등 비말이 부착되기 쉬운 장소의 소독도 중요합니다.

화장실에서 숙주의 배설물에서 나와 구강을 통해 전파되는 분구 감염의 가능성도 있습니다.

사용한 수건 및 행주도 항상 청결하게 유지합니다.

즉시 환기해서 신선한 공기로 바꿔 줍시다.

손이 자주 닿는 곳, 예를 들어 테이블, 손잡이, 화장실 등은 1 일 1 회 이상 소독용 알코올로 소독합니다. 체액이나 배설물로 인한 얼룩이 보이는 경우에는 소독액(희석된 차아염소산 나트륨 (표백제))에 담가둔 일회용 키친 타올 등으로 닦아냅니다.

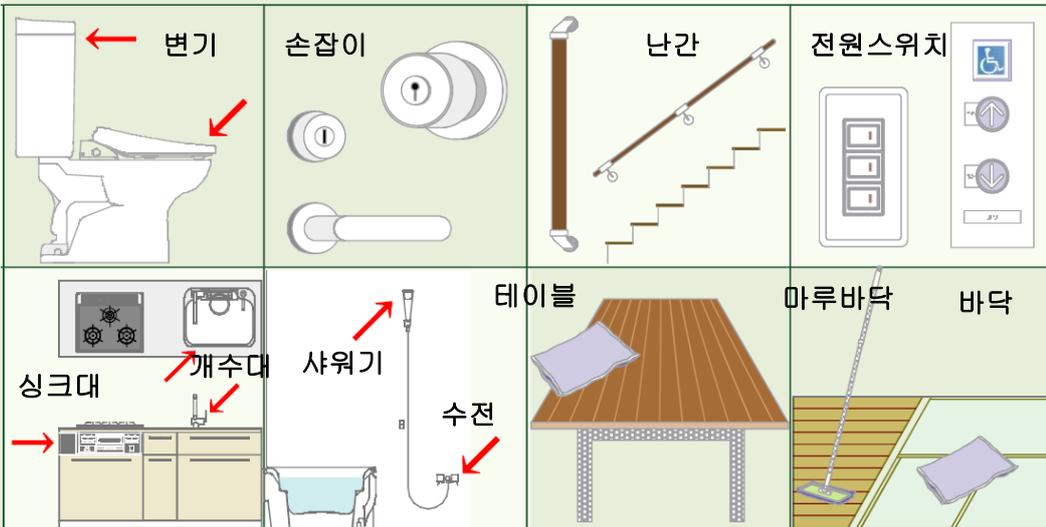
표백제를 사용하면 금속이 녹슬 가능성이 있기 때문에 소독약으로 닦은 후에 물로 닦아줍니다.

- 투숙객 여러분께 드리는 부탁 -

민박은 투숙객이 장기 투숙하면서 직접 요리를 하는 경우도 있습니다. 투숙 기간 동안은 방 청소 및 식재료, 비품 관리를 투숙객이 직접 하셔야 합니다. '청결 유지'를 위해서는 반드시 투숙객 여러분의 협조가 필요합니다.

- 호스트 여러분께 드리는 부탁 -

투숙객이 스스로 청결을 유지할 수 있도록 용품 준비 및 청소 방법 등의 절차를 공지해 주십시오.



일반적으로 인플루엔자 바이러스에 효과적인 소독 방법으로 열탕 소독 및 이러한 약품 소독, 혹은 침지를 권장합니다.

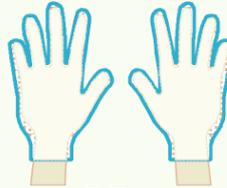
- 80℃의 열탕에서 10 분 소독
- 0.05~0.5% 차아염소산 나트륨 용액
- 소독용 에탄올
- 70% 이소프로판올

먼지나 얼룩을 세정액으로 제거한 후 반드시 일회용 장갑과 마스크를 착용하십시오.

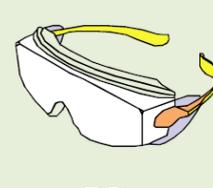
감염이 의심되는 사람과 접촉할 경우나 그 사람의 소지품을 만질 경우에는 정막 감염을 막기 위해 가능하면 고글을 착용합니다.



마스크



고글



장갑



알코올 소독액
차아염소산 나트륨
희석액 등

투숙객이 입원이 아니라 경과 관찰이라는 형태로 민박에 돌아온 경우는

음식

에서 주의할 점

감염 확산 방지를 위해 '개인실'을 준비하는 것이 좋습니다. 최대한 대면 및 접촉을 피합니다.

감염 가능성이 있는 사람과 식사할 경우에는 같은 식기를 쓰지 않습니다. 그릇은 따로 담아 주고 큰 그릇에서 나눠주지 않습니다.

사용 후 식기는 소독액에 5분 이상 담근 후 일반적으로 세척하면 다른 사람도 사용할 수 있습니다.

의류 및 침구도 공유하지 않습니다. 의류 및 이불이나 베개 커버에 설사, 구토 등 체액이 묻어 있을 가능성이 있는 경우 80℃에서 10 분 이상 열탕 소독 한 후 일반 세탁합니다.

희석한 차아염소산 나트륨 수용액(0.02% 사용)도 효과적입니다. (색바람에 유의) 다른 사람의 빨래와 별도로 세탁합니다.

생활

에서 주의할 점

의류

에서 주의할 점

▲ 바이러스는 공기 중에 방출되어 부착되면 일정 시간 동안 감염력이 계속된다고 하며 접촉 감염이나 공기 감염의 가능성이 있습니다.

▲ 특히 감염이 유행하는 시기에는 비품 및 위생 용품, 실내 환경 소독 및 위생 관리가 중요합니다.

STEP-4

'의료 진단 절차'

투숙객 여러분께

일본을 방문하신 외국인 투숙객분들께서는 [일본정부관광국(JNTO)]에 전화 또는 홈페이지로 연락하여 지역 내에 대응 가능한 의료기관을 안내 받은 후에 진찰을 받으시기 바랍니다.

일본인 투숙객분께서는 후생노동성 또는 지자체의 상담창구로 연락하여 여행지 내에 대응 가능한 의료기관을 안내 받은 후에 진찰을 받으시기 바랍니다.

호스트 여러분께

호스트분들은 평소에 지자체 및 지역 정보를 확인하여 감염 대응, 다언어 대응이 가능한 의료기관을 파악해 두시기 바랍니다. 여러분이 운영하는 민박의 '주치의'로서,

⑨ 의료 연계

(기타 언어가 필요한 경우에는 각국의 대사관, 영사관에 연락하여 상담하십시오.)

▼ 전화 상담(다국어)

[일본정부관광국(JNTO)] 외국인 여행자용 콜센터

050-3816-2787

- ⇒ 긴급 시 안내(질병·사고 등), 재해 시 안내 및 일반 관광 안내 등
- ⇒ 대응시간: 365 일 24 시간/언어: 영어, 중국어, 한국어, 일본어

[기타]

관광안내소:
가까운 의료기관 안내 가능.
해외여행보험에 가입한 경우:
보험 회사로 연락하여 안내를 받는다.

[지자체] 각 지자체도 창구 운영중.
(예) 도쿄도 보건의료정보센터
전화번호: +82-3-5285-8181
대응언어: 영어, 중국어, 한국어, 태국어,
스페인어
접수시간: 매일 9:00 ~ 20:00

다국어 상담 창구

▼ 홈페이지 검색(언어 변경) - 日本語・English・中文(简体字)・中文(繁體字)・한국어-

[일본정부관광국 (JNTO)] 안심하고 일본 여행을 즐길 수 있도록 '몸 상태가 좋지 않을 때'

https://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

- ⇒ [의료기관 검색] [의료기관 문의 방법] [주요 증상 및 진료 과목]
- ⇒ [몸 상태가 좋지 않을 때 도움이 되는 가이드북(일본어·영어·중국어(번체)·중국어(간체)·한국어·태국어) 버전]

[지자체] 각 지자체에서도 홈페이지 운영 중

(예) 도쿄도 의료기관 안내(日本語・English・中文(简体字)・한국어)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html

[후생노동성]의료기능정보제공제도(의료정보 네트워크)에 대해
'도도부현 정보 제공 네트워크'
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

▼ 전화안내(국내)

[후생노동성] 감염증·예방접종 상담 창구

HPV 백신 등 예방 접종, 인플루엔자, 성병 및 기타 감염 전반.

03-5276-9337

⇒ 접수시간: 평일 9:00~17:00 (토·일·공휴일·연말연시 휴무)

진찰 시 주의사항

의료기관까지 가기 위한 이동 수단에 대해 의료기관의 지시를 받으십시오. 불특정 다수와 접촉하는 대중교통은 피하고 양해를 구한 후 택시 등을 이용하시기 바랍니다.

'건강 체크표'를 상담 기관, 의료기관에 제출하십시오. 감염이 확인되면 이동 경로와 밀접 접촉자를 추적하기 위해 '여행 이력'도 알려주시기 바랍니다.

■ 긴급시 구급차 호출 [119]

일본을 방문하신 외국인을 위한 구급차 이용 가이드
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post1.html>

(참고) ▼ 신종 코로나바이러스 감염증[후생노동성]
수신자부담전화 : (0120) 565653 (오전 9시~오후 9시)
[귀국자·접촉자 상담 센터]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kyokusyasessyokusya.jhtml

