

○○○○년 ○월

히로시마현

○ ○○ 님

자택요양 안내서

귀하는 의사의 지도에 따라 당분간 자택에서 요양하게 됩니다. 불편하시겠지만 안전한 생활을 할 수 있도록 주의사항을 지켜주세요.

건강에 문제가 있거나 생활하는 데 어려움을 겪고 있다면 부담 없이 연락해 주시기 바랍니다.

(참고 자료)

- 펄스옥시미터 사용 방법에 대하여
- 마스크, 장갑 착용 방법, 벗는 방법
- 가족 구성원 가운데 신종 코로나바이러스 감염이 의심되는 경우
가정 내에서 주의하셔야 할 점 ~8 가지 포인트~
- 신종 코로나바이러스 등의 감염증 대책으로서, 가정에서 마스크 등을 버리는 방법
- 올바로 손 씻는 법
- 건강관찰표
- 자택요양을 하게 된 임산부 분들에게

상담 창구

○○ 보건소

전화번호

휴일·야간

※이 자료는 2021년 8월 23일에 작성된 자료입니다. 새로운 지견에 입각하여 금후 수시로 변경될 수 있습니다.

요양 개요

1. 자택요양 기간 중에는 감염증법 제 18 조에 의한 “취업 제한”이 적용됩니다.
2. 감염 확대 방지를 위해 외출하지 않고 자택에서 요양하시게 됩니다.
3. 요양 중에는 매일 컨디션에 대하여 확인합니다. 증상에 변화가 있는 경우에는 즉시 관할 보건소에 연락해 주세요.
4. 자택요양 해제에 대해서는, 보건소가 확인합니다.
아래 ①~④의 조건을 충족시킨 경우 자택요양은 해제됩니다. 이 경우 취업 제한도 해제됩니다.

○ 증상이 있는 경우

- ① 증상 발병일로부터 10 일이 경과하였고 또한 증상 차도※ 후 72 시간이 경과한 경우
- ② 증상 발병일로부터 10 일이 경과하기 이전에 증상에 차도가 보인 경우에 증상 차도 후 24 시간이 경과한 후에 핵산증폭법 검사를 진행하고, 검사 결과 음성이 확인되고 이 검사의 검체를 채취한 24 시간 이후에 다시 검체를 채취한 결과 음성이 확인된 경우

○ 무증상 병원체 보유자 또는 증상 발병일이 분명치 않은 경우

- ③ 양성 확정과 관련하여 검체를 채취한 날부터 10 일간이 경과한 경우
- ④ 양성 확정과 관련하여 검체를 채취한 날부터 6 일이 경과한 후에 핵산증폭법 검사를 진행하고, 검사 결과 음성이 확인되고 이 검사의 검체를 채취한 24 시간 이후에 다시 검체를 채취한 결과 음성이 확인된 경우

※ 증상 차도

해열제를 사용하지 않고 체온이 내려가고 또한 호흡기 증상이 개선 경향을 보이고 있는 상태를 말합니다.

준비에 대하여

1. 요양 환경 관련 준비

(1) 생활공간

- 동거인과의 접촉을 최소화하기 위해 생활공간을 나누고, 독립된 공간에서 생활하는 것을 원칙으로 하세요.
- 독립된 공간을 확보할 수 없는 경우에는 같은 방에서 생활하는 동거인 전원이 마스크를 착용하고, 창문을 열어 충분히 환기해 주세요.

(2) 위생 대응 준비

- 화장실, 욕실 등 동거인과 공용하는 공간을 소독 등 할 수 있도록 관련용품에 대한 준비 등을 해주세요.

2. 약 준비

- 복용 중인 약이 있다면 넉넉하게 3주분 정도를 준비해 주세요.
- 자택요양 중 약이 얼마 남지 않았을 때는 전화로 주치의에게 상담하여 약을 처방받을 수 있도록 하세요.
- 주치의의 협조를 얻지 못한 경우에는 관할 보건소(지소)에 상담 받으세요.

3. 식료품·일용품에 대하여

- 요양자 본인은 외출을 하지 마세요.
- 택배 서비스 쇼핑을 이용하실 경우에는 택배원과 직접 접촉하지 않도록 비대면으로 수령해 주세요(현관 앞에 놓는 등).
- 식사 배달 서비스를 이용할 때 가능한 한 용기를 집에서 폐기 가능한 것을 선택해 주세요.

자택요양에 대하여

1. 요양 중 주의사항

(1) 생활공간

- 동거인과 생활공간을 나누십시오(요양자는 가능한 한 독립된 공간에서 나가지 않도록 하세요).
- 실내 공기 환기를 주기적으로 하세요.
- 목욕은 동거인에게 순서를 양보하고, 요양자는 마지막에 하도록 합니다.
- 식사는 독립된 공간에서 해 주세요. 독립된 공간에서 생활하기 어려운 경우에는 동거인과 함께 식사하지 않도록 시간을 늦춰 주시기 바랍니다.

(2) 생활 행동

- 요양 기간 중에는 외출을 하지 마세요.
- 방을 출입할 때에는 마스크를 착용하고 비누로 손 씻기 또는 알코올 소독액으로 손 씻기를 하세요.
- 옷물 등이 부착된 마스크나 티슈 등을 쓰레기로 배출할 때에는 쓰레기에 직접 접촉하지 않도록 해서, 쓰레기봉투를 단단히 매고 밀봉을 하고 3 일 이상 자택에서 보관한 후 일반 쓰레기로서 배출해 주세요.
- 음주, 흡연은 엄금입니다. 증상이 악화되거나 건강 상태를 정확하게 파악하는 데 어려움이 생길 수 있습니다.

2. 동거인 생활수칙

(1) 케어할 때

- 요양자를 케어해야 할 때는 최대한 접촉을 피해 주세요. 케어는 기저질환 없는 특정인이 담당하는 것이 좋습니다.
- 케어를 할 때에는 요양자, 케어 담당자 모두 서지컬 마스크 등을 착용해 주세요.
- 구강 내 또는 기도에 대한 케어를 할 때, 체액이나 배설물에 접촉할 때, 청소나 세탁을 할 때에는 서지컬 마스크 등을 착용하는 동시에 장갑, 플라스틱 앞치마나 가운(몸을 보호할 수 있고 폐기 가능한 것으로 대체 가능함. 예시: 비옷 등)을 사용해 주세요.
- 요양자와 접촉한 후, 청소·세탁을 한 후에는 비누로 손을 씻으세요.

(2) 감염 예방

- 손을 자주 씻으세요.
- 동거인은 모두 마스크를 착용해 주세요. 마스크 바깥쪽, 눈과 입 등에 손을 대지 않도록 주의해 주세요.
- 요양자의 배설물 접촉 후, 청소나 세탁을 한 후에는 비누로 손을 씻으세요.
- 가족 구성원에 대해서도 건강 관찰을 해 주세요. 매일 체온을 측정하고, 기침이나 목 통증, 미각 장애 등의 증상 여부를 확인해 주세요. 증상이 있을 경우 보건소에 상담해 주세요.

(3) 생활 환경

- 가능하면 요양자용으로 별도로 세면대, 화장실을 확보하는 것이 바람직합니다. 공용하는 경우에는 청소 및 환기를 충분히 하세요.
- 목욕은 동거인이 먼저 하도록 합니다.
- 식기와 침구류 등은 요양자와 구분해서 사용해 주세요.
- 불요불급한 방문자는 출입을 삼가도록 해 주세요. 가능한 한 택배원 등과 직접 접촉하지 않도록 비대면으로 수령해 주세요.

(4) 동거 가족(밀접 접촉자)의 자택대기 기간에 대하여

- 기본적으로 요양자의 요양기간이 만료된 날로부터 14 일간은 외출을 자제해 주세요.
- 자택대기 중 가족 내에 양성자가 발생한 경우에는 양성자와 마지막으로 접촉한 날로부터 14 일간 외출을 자제해 주세요.
- 요양자와 동거 가족이 가정 내에서 완전히 구분되어 있는 경우에는 자택대기 기간이 단축될(요양자의 양성 판명일로부터 14 일간 외출을 자제하는 등) 경우도 있으므로, 관할 보건소(지소)의 지시에 따라 주세요.

3. 청소에 대하여

- 요양자와 접촉된 물체의 표면(침대 옆, 탁자, 문고리 등)은 물에 희석한 시판 가정용 염소계 표백제 등으로 하루 1 번 이상 깨끗이 닦아내십시오.
- 린넨류나 의류 등은 평소와 마찬가지로 세탁용 세제로 세탁을 하고 잘 건조시키십시오. 세탁 표시에 기재되어있는 상한 온도에서 세탁 및 건조하는 것이 권장되고 있습니다.

4. 쓰레기 배출에 대하여

- 자택요양 기간 중에 나오는 쓰레기는, 단단히 밀폐하여 3 일간 이상(※) 자택에서 보관한 후 일반 쓰레기로서 배출해 주세요.
※바이러스가 사멸하는 데 소요되는 시간이 24~72 시간이므로
- 마스크 등 쓰레기에 직접 접촉하지 않도록 쓰레기봉투는 단단히 매고 밀봉을 하세요. 쓰레기가 봉투 바깥쪽에 접촉한 경우에는 2 층으로 쓰레기봉투에 담아 넣으세요.
- 폐기를 할 때 마스크, 장갑, 폐기 후에 손 씻기를 하는 등 감염 방지 대책을 강구하십시오.

5. 요양 중에 진찰받을 경우 등의 의료에 대하여

- 자택요양 중에 의료기관에서 진찰받을 경우에는 사전에 관할 보건소에 연락해 주세요. 진찰받을 방법 등을 지시할 경우가 있습니다.
- 온라인 진찰을 원하시는 경우로, 주치의가 없는 분 또는 주치의가 온라인 진찰을 하지 않고 있는 경우에는 관할 보건소에 상담해 주세요.

·자택요양 중에 신종 코로나바이러스와 관련하여 의료를 받은 경우의 의료비에 대해서는 공비로 대응하므로 의료비 부담은 없습니다(단, 양성 판명 이전 및 요양 해제 후에 받는 의료, 신종 코로나바이러스와 관련이 없는 의료 관련 의료비에 대해서는 대상에서 제외됩니다).

6 . 재해 발생 시에 대하여

- 재해 발생에 대비하여 미리 대피 장소에 대하여 보건소와 상담하여 정해 두세요.
- 조속히 대피해 주세요.
- 무사히 대피했다는 소식을 관할 보건소에 알리고 차후 체류 장소에 대해서는 보건소의 지시에 따라 주세요.

건강관리에 대하여

1. 매일매일의 건강관리

·체온 측정

아침저녁으로 매일 2 회 체온을 재고 기록해 주세요.

또한, 아래 표 【긴급성이 높은 증상】 이 하나라도 있다면 보건사 등의 정기적인 연락을 기다리지 말고 즉시 관할 보건소(지소)에 연락해 주세요.

긴급한 경우 요양자 본인 또는 가족이 119 번에 신고하십시오. 신고할 때 신종 코로나바이러스 감염증 환자이라는 사실을 구급대원에게 알려 주세요.

관할 보건소:전화번호

(휴일·야간)전화번호

·산소 포화도(SpO₂) 측정

아침저녁으로 매일 2 회 체온을 잤 때 펄스옥시미터로 SpO₂(혈중 산소 포화도) 수치를 측정해 주세요. 정상 수치는 98% 이상입니다. 93% 이하로 떨어 진 경우에는 즉시 보건소에 연락해 주세요.

증상 악화와 관계없이 운동(걷기, 식사, 목욕)을 하면 수치가 내려가기도 하지만, 일반적으로는 잠시 안정을 취하면 회복됩니다.

·정기적인 컨디션 확인

전화로 귀하의 컨디션을 매일 확인합니다. 그때 체온 측정 결과(하루 2 회분)도 같이 확인합니다.

표 【긴급성이 높은 증상】 ※표는 가족 등이 아래 항목을 확인한 경우를 뜻함.

표정·겉모습	·안색이 눈에 띄게 좋지 않다. ※ ·입술이 보라색이다. ·평소와 달리 상태가 이상하다. ※
답답함 등	·숨이 가빠졌다(호흡수가 많아졌다). ·갑자기 가슴이 답답해졌다. ·평소에 조금이라도 움직이면 답답하다. ·가슴 통증이 있다. ·눕기가 힘들다. 앉아야 숨을 쉴 수 있다. ·어깨로 호흡한다. ·갑자기(2 시간 이내로) 싹싹거리는 숨소리가 났다.
의식장애 등	·멍하다(반응이 약하다). ※ ·몽롱하다(대답이 없다). ※ ·맥박이 일정하지 않다, 맥박의 리듬이 불안정한 느낌이 든다.
펄스옥시미터 SpO ₂ 수치	93% 이하임.

2. 약에 대하여

·자택요양 중 약이 얼마 남지 않았을 때는 전화로 주치의에게 상담하여 약을 처방받을 수 있도록 하세요.

·주치의의 협조를 얻지 못한 경우에는 관할 보건소(지소)에 상담 받으세요.

펄스옥시미터 사용 방법에 대하여

펄스옥시미터는 손가락 끝에 착용하여 혈중 산소 포화농도를 측정하는 기기입니다.

직접 집으로 송부해 드리므로, 펄스옥시미터로 측정하세요.

요양 기간이 종료되면 기기를 회수합니다. 반드시 반납해 주세요.

◆ 조작 수순

1. 전원 스위치를 눌러 전원을 넣으세요.
2. 손가락 홀더를 열고 손가락 홀더 안쪽에 닿을 때까지 손가락을 집어넣습니다.
3. 맥파가 표시되고나서 몇 초 후에 산소 포화농도와 맥박수가 표시되므로 측정값을 판독하세요. 전화로 컨디션 확인을 할 때 SpO₂의 값을 알려 주세요.

【표시】 산소 포화농도⇒%SpO₂, 맥박수⇒PRbpm

4. 손가락 홀더에서 손가락을 빼면 자동적으로 화면 표시가 사라지고 전원이 꺼집니다.



측정 이미지

중요

- 건강한 사람의 SpO₂ 값은 96~99%입니다. 95%를 밑돌면 경계하셔야 됩니다. 93% 이하로 떨어 진 경우에는 보건소에 연락해 주세요.
- 증상 악화와 관계없이 운동(걷기, 식사, 목욕)을 하면 수치가 내려가기도 하지만, 일반적으로는 잠시 안정을 취하면 회복됩니다.

마스크 착용 방법



코부분의 고정심을 누른다.



마스크 끈을 귀에 건다.



고정심을 얼굴형에 맞춘다.



주름을 펴서 코와 입을 덮는다.

마스크 벗는 방법



마스크 끈을 잡아서 벗는다.



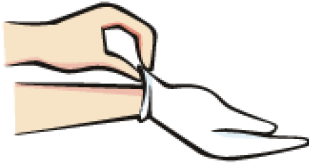
마스크를 폐기한 후 손 소독을 한다.

주

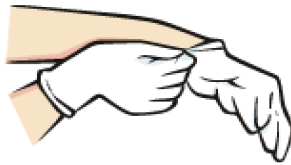
다 쓴 마스크의 표면은 미생물에 오염되었을 가능성이 있으므로 만지지 마십시오.



장갑 착용 방법



장갑의 소매 끝부분을 잡고 끼운다.

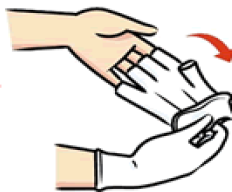


반대쪽 손도 같은 방법으로 끼운다.

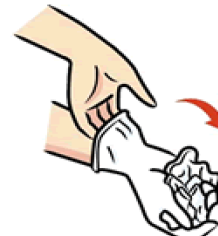
장갑 벗는 방법



한쪽 장갑의 소매 끝부분을 잡는다.



장갑을 안에서 밖으로 뒤집어 벗는다.



장갑을 벗은 손을 반대쪽 장갑 소매 끝부분에 놓는다.



장갑을 안에서 밖으로 뒤집어 벗는다.



다 쓴 장갑을 폐기한 후 손 소독을 한다.

주

다 쓴 마스크의 표면은 미생물에 오염되었을 가능성이 있으므로 만지지 마십시오.



출처: Medical SARAYA 공식 홈페이지

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 경증 환자 등 건강관찰표(1장 짜)

이 표는 자택요양 중의 건강 관리를 위한 조사표입니다. 매일 진행되는 보건사 등에 의한 전화 등 확인 조사를 받으면서도 만일 열러서온 증상이 나타나면 반드시 조속히 보건소에 연락해 주세요.
 ★표 항목 중 하나라도 "네"에 해당된 경우 즉시 반드시 보건사 등에게 연락해 주세요(연락처:000-0000).

환자 설명:		주소: TEL: - - - Email: @																								
		관찰 시작일		지택 요양을 시작한 날: 년 월 일		시작후 1일째		시작후 2일째		시작후 3일째		시작후 4일째		시작후 5일째		시작후 6일째		시작후 7일째		시작후 8일째		시작후 9일째		시작후 10일째		
진행 후	력	오전 8시	체온	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C	/	°C
		오후 6시	체온	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td></td>	°C	/ <td>°C</td> <td>/ <td>°C</td> </td>	°C	/ <td>°C</td>	°C
	1	기침	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
		답답함																								
	2	호흡기 증상	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
		★숨이 가빠졌다(호흡수가 많아졌다). ★간지기 기침이 많았다. ★편소에 조금이라도 움직임이면 답답하다. ★기침 통증이 있다. ★불기가 심했다(아아아 숨을 쉴 수 있다). ★어깨로 호흡한다.색색거리는 숨소리가 난다.																								
	3	코물·코막힘	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	4	표정 외관	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
		★안술이 보라색이다.																								
	5	인두통(목의 통증)	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	6	미각·취각 이상	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	7	구역·구토	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	8	결막 충혈	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	9	두통	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	10	은몸의 권태감	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	11	관절 근육통	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	12	설사	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	13	의식 장애	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
		★맥박이 일정하지 않다, 맥박의 리듬이 불안정한 느낌이 든다.																								
	14	경련	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	15	잠이 안 온다	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	16	불안감이 있다	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	17	기타	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	18	출혈(입산부에 한함)	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
	19	강한 복부 통증(입산부에 한함)	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유	무·유
		아침저녁 확인	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()	아침:□()
		☞표시를 기입	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()	저녁:□()
		비고																								

