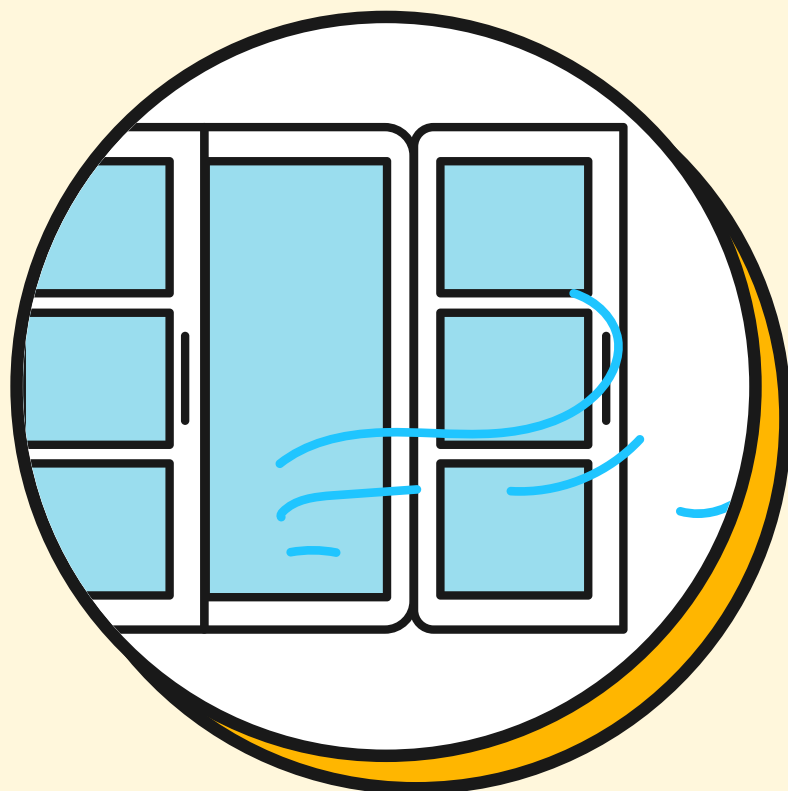


# 새로운 일상 생활 속 거리 두기

## 개인방역 편



## 제 1수칙

# 아프면 3~4일 집에 머물기

①

열이나거나  
기침, 가래, 인후통, 코막힘 등  
호흡기 증상이 있으면,  
**집에 머물며 3~4일간 쉬기**

②

**유증상시 주변 사람과 만남 삼가기,**  
집 안에 사람이 있으면  
마스크를 쓰고 생활하기  
**특히 고령자, 기저질환자와의  
접촉 자제하기**

③

휴식 후 증상이 없어지면 일상에 복귀,  
휴식 중 38도 이상 고열이 지속되거나  
증상이 심해지면 **보건소나 콜센터**  
**(☎1339, ☎지역번호+120)에 문의하기**

④

**병원 또는 약국에 가거나**  
생필품을 사기 위해 **불가피한**  
**외출을 해야 할 땐**  
반드시 **마스크 착용하기**

⑤

기업, 사업주 등은 **유증상자가 출근하지 않게끔,**  
또는 **귀가하여 쉬 수 있도록 돕기**

제 2수칙

# 사람과 사람 사이 두 팔 간격 건강 거리 두기

①

환기가 안 되는 밀폐된 공간  
또는 사람이 많이 모이는 곳은  
피도록 가지 않기

②

일상생활에서 사람과 사람 사이  
2m의 거리, 아무리 좁아도  
1m 이상 거리 두기

③

다른 사람과  
충분한 거리를  
유지할 수 있도록  
자리 배치하기

④

많은 사람들이 모여야 할 경우  
2m 간격을 유지할 수 있는  
공간을 확보하거나  
모이는 시간 다르게 하기

⑤

만나는 사람과 악수 혹은 포옹하지 않기

## 제 3수칙

# 30초 손씻기, 기침은 옷소매로

①

식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후,  
코를 풀거나 기침 또는 재채기 한 후  
**30초 이상 손씻기** 혹은  
**손소독제 사용해 손 깨끗이 하기**

②

씻지 않은 손으로  
**눈, 코, 입 만지지 않기**

③

개인·공용장소에는  
쉽게 손을 씻을 수 있는  
**세수대와 비누 마련**하거나  
곳곳에 **손 소독제 비치**하기

④

기침이나 재채기를 할 때  
**휴지** 혹은 **옷소매 안쪽으로**  
**입 가리기**

⑤

발열, 기침, 가래, 인후통, 코막힘 등의 **증상이 있거나**  
**몸이 안좋다고 생각되면 마스크 착용**하기

## 제 4수칙

# 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독

①

자연 환기 가능한 경우  
**창문 항상 열어두고,**  
 계속 열지 못하는 경우  
**주기적(매일 2회 이상) 환기**하기  
 환기할 때, 문과 창문을 동시에 개방하기  
**미세먼지가 있어도 실내 환기 필요!**

②

가정, 사무실 등 **일상적 공간**은  
**항상 깨끗하게 청소**하고,  
**손이 자주 닿는 곳**  
 (전화기, 리모콘, 손잡이, 탁자,  
 키보드, 마우스, 복사기 등)은  
**주 1회 이상 소독**하기

③

공공장소 등 **여럿이 오가는**  
**공간**은 **손이 자주 닿는 곳** (승강기 버튼,  
 출입문, 난간, 문고리, 스위치 등)과  
 공용 물건(카드 등)을 **매일 소독**하기

④

소독을 할 때는  
 소독제(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올),  
 차아염소산나트륨  
 (일명 가정용 락스 희석액 등)에 따라  
**제조사**의 권고사항을  
**준수**(용량과 용법 등)하여  
**안전하게 사용**하기

제 5수칙

# 거리는 멀어져도, **마음은 가까이**

①

모이지 않더라도  
가족, 가까운 사람들과  
자주 연락하는 등  
**마음으로 함께 할 기회 만들기**

②

공동체를 위한  
나눔연대 생각하고,  
**코로나19 환자, 격리자 등에 대한  
차별과 낙인에 반대하기**

③

**소외되기 쉬운 취약계층을  
배려하는 마음**을 나누고, 실천하기

④

의심스러운 정보를 접했을 때  
**신뢰할 수 있는지 출처를 확인**하고,  
정확하지 않은 소문은  
공유하지 않으며,  
**과도한 미디어 몰입 삼가기**