생활 속 거리두기 기본지침(안)

개인방역 5대 핵심수칙

중앙재난안전대책본부 중앙방역대책본부

< 핵심 수칙 메시지(안) >

제1수칙	제2수칙	제3수칙	제4수칙	제5수칙
				
아프면 3~4일 집에 머물기	사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리두기	30초 손 씻기, 기침은 옷소매	매일 2번 이상 환기, 주기적 소독	거리는 멀어져도 마음은 가까이

핵심 수칙(안)

제1수칙 아프면 3~4일 집에서 쉽니다

WHY?



코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다.
열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면,
혹시 있을지 모를 코로나19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.

01. 열이 나거나 기침, 가래, 근육통, 코막힘 등 호흡기 증상이 있으면,
집에 머물며 3~4일간 쉽니다.

02. 증상이 있으면 주변 사람과 만나는 것을 최대한 삼가고,
집 안에 사람이 있으면 마스크를 쓰고 생활합니다.
특히 고령자·기저질환자와의 대화·식사 등 접촉을 자제합니다.

03. 휴식 후 증상이 없어지면 일상에 복귀하고, 휴식 중에 38도 이상 고열이 지속되거나
증상이 심해지면 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의합니다.

04. 병원 또는 약국에 가거나 생필품을 사기 위해
어쩔 수 없이 외출을 해야 할 때에는 꼭 마스크를 씁니다.

05. 기업, 사업주 등은 증상이 있는 사람이 출근하지 않게끔,
또는 집으로 돌아가 쉴 수 있도록 돕습니다.

제2수칙 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 간격을 둡니다

WHY?



코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이 거리를 2m 이상 두는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

01. 환기가 안 되는 밀폐된 공간 또는 사람이 많이 모이는 곳은 되도록 가지 않습니다.

02. 일상생활에서 사람과 사람 사이에 2m의 거리,
아무리 좁아도 1m 이상의 거리를 둡니다.

03. 다른 사람과 충분한 거리를 유지할 수 있도록 자리를 배치합니다.

04. 많은 사람들이 모여야 할 경우 2m 간격을 유지할 수 있는 공간을 확보하거나
모이는 시간을 서로 다르게 합니다.

05. 만나는 사람과 악수 혹은 포옹을 하지 않습니다.

제3수칙 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침 할 때 옷소매로 가립니다

WHY?



오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고,
기침예절을 지켜 침방울을 통한 전파도 최소화합니다.

01. 식사 전·후, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후에는
흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 이용해 손을 깨끗이 합니다.

02. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.

03. 개인·공용장소에는 쉽게 손을 씻을 수 있는 세수대와 비누를 마련하거나
곳곳에 손 소독제를 비치합니다.

04. 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지·손수건 혹은 옷소매 안쪽으로 입을 가립니다.

05. 발열, 기침, 가래, 근육통, 코막힘 등의 증상이 있거나 몸이 안 좋다고
생각되면 다른 이들을 위해 마스크를 착용합니다.

제4수칙 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독 합니다

WHY?



환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

01. 자연환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 상시 열지 못하는 경우는 주기적으로(매일 2회 이상) 환기합니다. 환기를 할 때는 가능하면 문과 창문을 동시에 열어 놓습니다. 미세먼지가 있어도 실내 환기는 필요합니다.

02. 가정, 사무실 등 일상적 공간은 항상 깨끗하게 청소하고, 손이 자주 닿는 곳(전화기, 리모콘, 손잡이, 문고리, 탁자, 팔걸이, 스위치, 키보드, 마우스, 복사기 등)은 주 1회 이상 소독 합니다.

03. 공공장소 등 다수가 오가는 공간은 손이 자주 닿는 곳(승강기 버튼, 출입문, 손잡이, 난간, 문고리, 팔걸이, 스위치 등)과 공용 물건(카트 등)을 매일 소독 합니다.

04. 소독을 할 때는 소독제(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올), 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스 희석액 등)에 따라 제조사의 권고사항을 준수(용량과 용법 등)하여 안전하게 사용합니다.

제5수칙 거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다

WHY?



코로나 19는 나 뿐 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.

01. 모이지 않더라도 가족, 가까운 사람들과 자주 연락하는 등 마음으로 함께 할 기회를 만듭니다.

02. 공동체를 위한 나눔과 연대를 생각하고, 코로나19 환자, 격리자 등에 대한 차별과 낙인에 반대합니다.

03. 소외되기 쉬운 취약계층을 배려하는 마음을 나누고, 실천합니다.

04. 의심스러운 정보를 접했을 때 신뢰할 수 있는지 출처를 확인하고, 부정확한 소문은 공유하지 않으며, 과도한 미디어 몰입을 삼갑니다.

< 생활 속 거리두기 실천지침 : 마스크 착용 >

① 마스크 사용 일반 원칙

- ㅇ 마스크 착용보다 손씻기, 사람간의 거리 두기 등이 코로나19 감염 예방에 더 효과적이며 중요하다는 것을 잊지 마세요.
- ㅇ 마스크는 침방울을 통한 감염 전파를 차단하는 효과가 있습니다.
  - 발열 또는 기침 등 호흡기 증상이 있는 사람은 다른 사람에게 침방울 배출 전파를 차단하기 위해 마스크를 착용해 주세요.
  - 사람들과 거리 유지가 가능한 야외나 사람을 만나지 않을 경우 착용을 권고하지 않습니다.
- ㅇ 보건용 마스크는 코로나19 환자를 진료하는 의료진과 돌보는 가족, 코로나19 감염 시 치사율 위험도가 높은 취약계층과 돌봄 인력 등에 우선적으로 공급되어야 합니다.

② 마스크를 올바른 방법으로 착용합니다

- ㅇ 개인의 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 선택하여 호흡기인 코와 입을 완전히 덮도록 얼굴에 잘 밀착되도록 착용합니다.
- ㅇ 마스크 자체가 오염되지 않도록 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗이 씻습니다.
- ㅇ 마스크 착용 시에는 손을 통한 오염을 방지하기 위하여 마스크를 최대한 만지지 않습니다. 만졌다면, 30초 이상 비누로 손씻기나 손소독제로 손을 깨끗이 해야 합니다.
- ㅇ 마스크 사용 후에는 마스크 앞면에 손을 대지 않고 벗습니다. 보건용 마스크의 경우 아무곳에나 두지 말고 즉시 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다. 면마스크의 경우 제품 특성에 맞는 세탁방법으로 자주 세탁해 주세요.
- ㅇ 마스크 내부에 휴지나 수건을 덧대면 공기가 새거나 밀착력이 떨어져 차단 효과가 낮아지므로 주의해야 합니다.

③ 다음의 경우는 보건용 마스크를 권장합니다 (KF 80 이상)

- ㅇ 기침, 재채기, 가래, 콧물, 목 아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
- ㅇ 코로나19 의심자를 돌보는 경우 (KF 94 이상 권고)
- ㅇ 의료기관, 약국, 요양원, 노인 및 장애인 시설 등을 방문하는 경우
- ㅇ 많은 사람을 접촉하여야 하는 직업군에 종사하는 사람
  예) 판매원, 요식업 종사자, (창구)상담원 등 고객을 직접 응대하여야 하는 직업종사자, 대중교통 운전기사, 역무원, 우체국 집배원, 택배기사, 대형건물 관리원 등
- ㅇ 건강취약계층, 기저질환자 등이 환기가 잘 안 되는 공간에서 2미터 이내에 다른 사람과 접촉하는 경우(예: 군중모임, 대중교통 등)

  * 건강취약계층에 속하는 사람 : 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자 등
  * 기저질환을 갖고 있는 사람 : 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성심혈관질환, 혈액암, 항암치료 암환자, 면역억제제 복용중인 환자 등

※ 그 외 마스크 관련 세부 안내사항은 식품의약품안전처의 마스크사용지침을 참조하세요.

< 생활 속 거리두기 실천지침 : 환경 소독 >

① 환경 소독의 일반 원칙

- ㅇ 적절하고 올바른 방법으로 소독을 하면 효과적이고 안전하게 병원균을 제거 할 수 있습니다.
- ㅇ 소독 시에는 창문을 열어 환기를 합니다.
- ㅇ 청소 및 소독 작업을 수행하는 사람은 적절한 개인보호구(일회용 장갑, 마스크, 필요시 일회용 방수용 긴팔 가운 또는 방수 앞치마, 고글 또는 안면보호구)를 착용해야 합니다.
- ㅇ 환경부의 승인 또는 신고 된 소독제 중 적절한 제품(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올), 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 희석액 등)을 사용하며, 소독제를 과도하거나 부적절한 방법으로 사용하면 인체에 해로울 수 있으므로 제조사의 권고사항을 반드시 준수합니다.
  - 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스)을 사용하는 경우 소독 직전 희석하여 준비(500~1,000ppm희석액 등)하고, 희석액을 천에 묻혀 문지르고 10분 이상 그대로 두었다가 깨끗한 물로 적신 천으로 다시 한 번 닦아냅니다.
  * (500ppm 희석액) 빈 생수통 500ml 에 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 5ml 를 붓고 (예, 생수통 1/2 뚜껑) 냉수를 통 가득 채우고 섞음
  * (1,000ppm 희석액) 빈 생수통 500ml 에 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 10ml 를 붓고 (예, 생수통 1 뚜껑) 냉수를 통 가득 채우고 섞음
- ㅇ 소독 시에는 소독제가 충분히 묻은 천(또는 소독제 티슈)을 이용합니다.
  - 소독제를 공기 중에 분사하는 방법은 사람에게 흡입되어 위해 될 가능성이 있어 주의해야 합니다. 또한, 소독제를 분사하고 닦지 않는 경우에는 분사 표면의 범위가 불분명하고, 소독 효과가 균질하지 않을 수 있습니다.
- ㅇ 소독을 마친 후에는 사용한 장갑을 벗고 물과 비누로 반드시 손을 씻어야 합니다.

② 가정, 사무실 등 일상적 공간에서는 다음과 같이 환경소독 합니다.

- ㅇ 소독 시에는 손이 자주 닿는 곳(전화기, 리모콘, 손잡이, 문고리, 탁자, 팔걸이, 스위치, 키보드, 마우스, 복사기 등)을 중심으로 주 1회 이상 소독합니다.
- ㅇ 아이들의 손이 닿는 장난감 등은 소독 후 소독제가 묻어 있는 채로 입과 손에 닿아 위해가 발생하지 않도록 깨끗한 천으로 닦아 건조한 후에 사용합니다.

③ 공공장소 등 다수가 오가는 공간에서는 다음과 같이 환경소독 합니다.

- ㅇ 소독 시에는 여러 사람의 손이 자주 닿는 곳(손잡이, 난간, 문고리, 팔걸이, 스위치 등)을 중심으로 합니다.
- ㅇ 건물의 출입문, 승강기 버튼 등 불특정 다수의 접촉이 많은 곳은 매일 1회 이상 청소 및 소독을 합니다.
- ㅇ 시설 관리자는 청소 · 소독 담당자에게 청소, 소독 및 개인보호 용품 (소독제, 종이 타월 및 마스크 등)을 충분히 제공하도록 합니다.

※ 그 외 소독 관련 세부 안내사항은 "「코로나바이러스감염증-19」 대응 집단시설·다중이용시설 소독 안내" 최신지침(2020.4.2.기준 [제3-1판]) 을 참조하세요.

< 생활 속 거리두기 실천지침: 어르신 및 고위험군 >

① 어르신 및 고위험군 생활수칙의 일반 원칙

- ㅇ 어르신 및 고위험군은 면역이 약해 감염이 쉽게 되고 갑자기 중증 또는 위중 상태로 가는 비율이 높기 때문에, 더욱 주의하여야 합니다.
  - 우리나라의 경우 70세 이상 어르신이 코로나19 중증 및 위중환자의 약 60% 이상을 차지하고, 80세 이상 어르신 중에는 10명 중 약 2명이 돌아가시는 상황(치명률: 18.58%, 2020.4.1. 0시 기준)입니다.
- ㅇ 가족, 친척 및 간병인 등 호흡기 증상이 있거나 몸이 아픈 사람은 어르신 및 고위험군 방문을 자제합니다.

② 집에 머무르세요

- ㅇ 식료품 구매나 의료기관, 약국 방문 이외에는 가급적 외출을 자제하세요. 그 밖의 꼭 필요하지 않은 외출이나 모임, 여행은 자제합니다.
- ㅇ 집에 사람들을 초대하거나 다른 사람의 집을 방문하는 것은 자제합니다.
- ㅇ 건강관리를 위해 가정에서 매일 간단한 운동을 하시고, 술과 담배는 자제합니다.

③ 아플 때는 보건소에 연락하고 선별진료소를 방문하세요.

- ㅇ 38도 이상 고열이 지속되거나 호흡기 증상(기침, 인후통, 콧물 등)이 심해지면 ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의하거나 ② 선별진료소를 방문하여 진료를 받습니다.
- ㅇ 의료기관 방문시에는 반드시 마스크를 착용하고, 가급적 자기 차로 이동합니다.

④ 꼭 외출을 해야 하는 경우에는 다음사항을 실천합니다.

- ㅇ 사람이 많이 모이는 혼잡한 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘 되지 않는 곳은 가지 마세요. 불가피하게 방문을 해야 할 경우 마스크를 쓰고 가십시오.
- ㅇ 다른 사람과 2m 건강거리 두기를 합니다. 특히 아픈 사람과 가까이 하지 마세요.
- ㅇ 악수, 포옹 등 신체접촉은 하지 않습니다.
- ㅇ 다른 사람과 식기를 공유하여 음식을 같이 먹지 말고, 수저 또는 수건 등은 개인 물품을 사용합니다.

⑤ 스트레스로 힘드시다면 다음과 같이 실천합니다.

- ㅇ 뉴스는 반복해서 보지 말고 시간을 정해놓고 그 시간에만 보는 것이 좋습니다. 너무 자주 들으면 두렵고 우울해집니다.
- ㅇ 의심스러운 정보를 접했을 때 신뢰할 수 있는지 출처를 확인하고, 부정확한 소문은 공유하지않으며, 과도한 미디어 몰입을 삼갑니다.
- ㅇ 몸을 잘 관리합니다.
  - 심호흡, 스트레칭, 명상을 하세요.
  - 건강하고 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분히 수면을 하세요.
- ㅇ 가족 및 가까운 사람들과 자주 연락합니다.
  - 걱정되는 것과 느낌에 대해 신뢰하는 사람들과 통화나 영상으로 이야기 하세요

※ 65세 이상 어르신 및 고위험군

- **만성 기저질환** : 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성 폐질환, 만성심혈관질환, 혈액암, 항암 치료 암환자, 면역억제제 복용중인 환자, HIV 환자 등
- **특수상황** : 고도비만, 임신부, 투석환자, 이식환자, 흡연자
- **입원환자** : 실내 공기로 산소포화도 90 미만으로 초기 산소치료 필요 환자

< 생활 속 거리두기 실천지침 : 건강한 생활 습관 >

① 규칙적인 운동으로 건강한 생활습관을 가져봅니다.

- ㅇ 규칙적인 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에도 여러 질환의 예방과 관리를 도와줍니다.
  - 깨어있지만 움직이지 않고 앉거나 기대거나 누워서 보내는 여가 시간(컴퓨터, 스마트폰 사용,텔레비전 시청 등)을 하루 2시간 이내로 줄이는 것이 좋습니다.
- ㅇ 감염병이 유행 할 때도 신체활동과 운동은 필요합니다. 실내에서 동영상을 보고 따라 하는 등 혼자 하는 운동을 권장합니다.
- ㅇ 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 튈 수 있기 때문에 자주 환기를 합니다.
- ㅇ 어르신 또는 질환으로 신체활동을 수행하기 어려울 때는 체력, 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력합니다.
  - 이전에 습관이 되지 않았던 신체활동 및 운동은 무리하게 장시간 하지 않도록 합니다.

② 정기적으로 건강관리를 실천합니다.

- ㅇ 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 지속적인 건강관리와 약물 복용이 필요한 경우에는, 담당의사와 상담하고 지속적으로 진료 받으세요.
- ㅇ 응급상황 등 꼭 필요한 경우에는 반드시 의료기관 방문이 필요합니다.
- ㅇ 적정시기에 예방접종을 맞고, 정기검진을 하는 등 주기적인 건강관리를 하면, 질병을 예방할 수 있습니다.

③ 균형 있는 영양 섭취를 합니다.

- ㅇ 평소에 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면, 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지 할 수 있습니다.
- ㅇ 다양한 식품을 건강한 조리법으로 조리하여 골고루 섭취하고, 물을 충분히 마십니다.
- ㅇ 아침밥을 꼭 먹는 것이 좋으며, 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 드세요.

④ 감염병 스트레스 정신건강 대처법은 다음과 같습니다.

- ㅇ 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- ㅇ 믿을만한 정보에 집중하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해합니다.
- ㅇ 힘든 감정은 누구나 경험 할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움 (일반인 및 격리자 : 정신건강복지센터 ☎ 1577-0199), 확진자 및 가족 : 국가트라우마센터 ☎ 02-2204-0001~2)을 받을 수 있습니다.