



생활 속 거리 두기 기본수칙

코로나19 생활 속 거리 두기 수칙과 지침 안내



» 생활 속 거리 두기란?

코로나19의 장기유행에 대비하여 국민의 일상생활과 경제활동을 보장하면서, 코로나19 유행 차단을 위한 감염 예방 및 차단 활동이 함께 조화되도록 전개하는 생활습관과 사회구조 개선

* 코로나19 확산 시 고강도 사회적 거리 두기로 전환하는 등 유연한 대응

» 기본원리

개인과 공동체가 함께 코로나19 바이러스의 ▲ 생활공간 침입 차단 ▲ 생존 환경 제거 ▲ 몸 밖 배출 최소화 ▲ 전파경로 차단을 위한 수칙을 알고 실천해 공동체를 보호

» 구성

개인방역(5대 핵심수칙과 4개 보조수칙), 집단방역(5대 핵심수칙과 각 부처별 세부시설 지침) 2개 영역으로 구성

개인방역 개인이 지켜야 할 5가지 핵심수칙(수칙별 4~5개 행동요령)과 4가지 보조수칙(마스크, 환경소독, 고위험군, 건강생활)으로 구성

집단방역 개인과 공동체가 지켜야 할 5가지 핵심수칙 및 각 부처별 세부시설 지침으로 구성

» 활용

개인과 공동체는 개인 및 집단방역 수칙, 지침 등을 참고하고 필요 시 상황 및 여건에 맞는 별도의 생활 속 거리 두기 지침 등을 마련해 일상에서 실천

» 개인방역 5대 핵심수칙

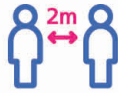


핵심수칙메시지



제1수칙

아프면 3~4일
집에 머물기



제2수칙

사람과 사람 사이,
두 팔 간격
건강 거리 두기



제3수칙

30초 손 씻기,
기침은 옷소매



제4수칙

매일 2번 이상 환기,
주기적 소독



제5수칙

거리는 멀어져도
마음은 가까이

» 핵심수칙



제1수칙 아프면 3~4일 집에서 쉽니다

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, 인후통, 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

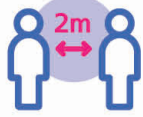
휴식 후 증상이 없어지면 일상에 복귀하고, 휴식 중에 38도 이상 고열이 지속되거나
증상이 심해지면 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의합니다.

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 거리를 둡니다

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, 기침할 때 옷소매로 가립니다

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

01 식사 전, 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 때는 휴지 혹은 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가립니다.

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



제4수칙 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독합니다

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

01

자연 환기가 가능한 경우 창문을 항상 열어두고, 계속 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 소독합니다.

03

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

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

코로나19는 혼자서 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, 정확하지 않은 소문은 공유하지 않으며, 과도한 미디어 몰입을 삼갑니다.



생활 속 거리 두기 실천지침: 마스크 착용

1 마스크 착용 일반 원칙 및 올바른 착용 방법

일반 원칙

- 마스크 착용보다 손 씻기, 사람 간의 거리 두기 등이 코로나19 감염 예방에 더 효과적이며 중요합니다.
- 마스크는 침방울을 통한 감염 전파를 차단하는 효과가 있습니다.
- 감염 위험이 있는 경우, 기저질환이 있는 고위험군에는 보건용·수술용 마스크 착용을 권장하며, 보건용·수술용 마스크가 없을 경우 면마스크 착용도 도움이 됩니다.

올바른 착용 방법

- 개인의 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 선택하여 호흡기인 코와 입을 완전히 덮도록 얼굴에 잘 밀착해 착용합니다.
- 마스크 자체가 오염되지 않도록 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗이 씻습니다.
- 마스크 착용 시에는 손을 통한 오염을 방지하기 위하여 마스크를 최대한 만지지 않습니다. 만졌다면, 30초 이상 비누로 손을 씻거나 손 소독제로 손을 깨끗이 해야 합니다.
- 마스크 사용 후에는 마스크 앞면에 손을 대지 않고 벗습니다. 보건용 마스크의 경우 아무 곳이나 두지 말고 즉시 쓰레기통에 버리고 손을 씻습니다. 면마스크의 경우 제품 특성에 맞는 방법으로 자주 세탁합니다.
- 마스크 내부에 휴지나 수건을 덧대면 공기가 새거나 밀착력이 떨어져 차단 효과가 낮아지므로 주의해야 합니다.
- 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 사용하는 경우 동일 인에 한하여 재사용할 수 있습니다.

2 다음의 경우는 마스크 착용을 권장합니다.

- 코로나19 의심자를 돌보는 경우 (KF 94 이상)
- 기침, 재채기, 가래, 콧물, 목 아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
- 의료기관, 약국, 노인·장애인 시설 등을 방문하는 경우
- 많은 사람을 접촉해야 하는 직업군에 종사하는 사람
예) 판매원, 요식업 종사자, (창구)상담원 등 고객을 직접 응대해야 하는 직업종사자, 대중교통 운전기사, 역무원, 우체국 집배원, 택배기사, 대형건물 관리원 등
- 건강취약계층, 기저질환자 등이 환기가 잘 안 되는 공간에서 2m 이내에 다른 사람과 접촉하는 경우 (예: 군중모임, 대중교통 등)
* 건강취약계층에 속하는 사람 : 65세 이상 어르신, 어린이, 임산부, 만성질환자 등
* 기저질환을 갖고 있는 사람 : 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성심혈관질환, 혈액암, 항암치료 암환자, 면역억제제 복용 중인 환자 등
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우, 실외에서 2m 거리 유지가 안되는 경우

3 다음의 경우는 마스크 착용을 권하지 않습니다.

- 거리를 유지할 수 있는 야외에서나 사람을 만나지 않을 경우 착용을 권고하지 않습니다.
- 24개월 미만의 유아, 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 제거하기 어려운 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람은 마스크 착용을 하지 않습니다.



생활 속 거리 두기 실천지침: 환경 소독

1 환경 소독의 일반 원칙

- 적절하고 올바른 방법으로 소독을 하면 효과적이고 안전하게 병원균을 제거할 수 있습니다.
- 소독 시에는 창문을 열어 환기를 합니다.
- 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.
- 환경부의 승인 또는 신고된 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(500~1,000ppm 희석액 등)하고, 희석액을 천에 묻혀 문지르고 10분 이상 그대로 두었다가 깨끗한 물을 적신 천으로 다시 한 번 닦아냅니다.
 - * (500ppm 희석액) 빈 생수통 500ml에 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 5ml를 붓고(예, 생수통 1/2 뚜껑) 냉수를 통 가득 채우고 섞음
 - * (1,000ppm 희석액) 빈 생수통 500ml에 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 10ml를 붓고(예, 생수통 1 뚜껑) 냉수를 통 가득 채우고 섞음
- 소독 시에는 소독제가 충분히 묻은 천(또는 소독제 티슈)을 이용합니다.
 - 소독제를 공기 중에 분사하는 방법은 사람에게 흡입되어 위험할 가능성이 있어 주의해야 합니다. 또한, 소독제를 분사하고 닦지 않는 경우에는 분사 표면의 범위가 불분명하고, 소독 효과가 고르지 않을 수 있습니다.
- 소독을 마친 후에는 사용한 장갑을 벗고 물과 비누로 반드시 손을 씻어야 합니다.

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

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

3 공공장소 등 여럿이 오가는 공간에서는 다음과 같이 환경소독 합니다.

- 소독 시에는 여러 사람의 손이 자주 닿는 곳(손잡이, 난간, 문고리, 팔걸이, 스위치 등)을 중심으로 합니다.
- 건물의 출입문, 승강기 버튼 등 불특정 다수의 접촉이 많은 곳은 매일 1회 이상 청소 및 소독을 합니다.
- 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” 지침을 참조하세요.



생활 속 거리 두기 실천지침: 어르신 및 고위험군

1 어르신 및 고위험군 생활수칙의 일반 원칙

- 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: 24.33%)입니다(2020.4.30. 0시 기준).
- 가족, 친척 및 간병인 등 호흡기 증상이 있거나 몸이 아픈 사람은 어르신 및 고위험군 방문을 자제합니다.
- 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 진료 일정을 챙깁니다.
 - 평상시 복용해야 하는 약을 중지할 경우 질환이 악화될 수 있으니 주치의와 상의하여 여분의 약을 확보해 두는 것이 좋습니다.
- 65세 이상 어르신은 폐렴구균 등 필요한 예방접종은 반드시 하시기 바랍니다.

2 집에 머무르세요.

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

3 아플 때는 보건소에 연락하고 선별진료소를 방문하세요.

- 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.
- 의료기관 방문 시에는 반드시 마스크를 착용하고, 가급적 자기 차로 이동합니다.
 - 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 제거하기 어려운 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람은 마스크 착용을 하지 않습니다.

4 꼭 외출을 해야 하는 경우에는 다음 사항을 실천합니다.

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

5 스트레스로 힘들시다면 다음과 같이 실천합니다.

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

※ 65세 이상 어르신 및 고위험군

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



생활 속 거리 두기 실천지침: 건강한 생활 습관

1 규칙적인 운동으로 건강한 생활 습관을 가져옵니다.

- 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.
- 감염병이 유행할 때도 신체활동과 운동은 필요합니다. 실내에서 동영상을 보고 따라 하는 등 혼자 하는 운동을 권장합니다.
- 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 될 수 있기 때문에 자주 환기를 합니다.
- 어르신이나 질환으로 신체활동을 수행하기 어려울 때는 체력, 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력합니다.
 - 갑작스런 신체활동 및 운동은 무리하게 장시간 하지 않도록 합니다.

2 정기적으로 건강관리를 실천합니다.

- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 지속적인 건강관리와 약물 복용이 필요한 경우에는, 담당 의사와 상담하고 지속적으로 진료받으세요.
- 응급상황 등 꼭 필요한 경우에는 반드시 의료기관 방문이 필요합니다.
- 적정 시기에 예방접종을 맞고, 정기 검진을 하는 등 주기적인 건강관리를 하면, 질병을 예방할 수 있습니다.

3 균형 있는 영양 섭취를 합니다.

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

4 감염병 스트레스 정신건강 대처법은 다음과 같습니다.

- 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- 믿을만한 정보에 집중하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해합니다.
- 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.