

새로운 생활양식

행동지침

(1) 감염 방지 대책의 기본

감염 방지를 위한 기본 3원칙: ①신체적 거리 확보 ②마스크 착용 ③손 씻기

- 사람과 사람 사이에 2m(최저1m)간격 두기
 - 대화할 때는 되도록 마주 보지 않기
 - 외출 시나 야외에서 대화할 때 사람과 사람 사이에 충분한 간격을 두기 어려우면 증상이 없어도 마스크 착용하기 (단, 여름에는 열사병에도 충분히 주의하기)
 - 귀가 즉시 손을 씻고 세수하기
사람이 많이 모이는 곳에 다녀온 후에는 가능한 한 빨리 샤워하고 옷 갈아입기
 - 손은 물과 비누를 사용해 30초 이상 꼼꼼히 씻기(손 소독제 사용도 가능)
- ※ 고령자나 기저질환자 등 중증 위험이 큰 사람과 만날 때는 더욱 철저히 컨디션 관리하기



이동과 관련된 감염대책

- 감염이 유행하는 지역으로부터의 이동, 감염이 유행하는 지역으로의 이동은 피하기
- 증상이 나타날 때를 대비해서 누구와 어디에서 만났는지 메모하고 접촉확인 앱 활용하기
- 지역 감염상황에 주목하기



(2) 일상생활을 위한 기본적 생활양식

- 수시로 손을 씻고 소독하기
- 신체적 거리 확보
- 「3밀」 피하기(밀집, 밀접, 밀폐)
- 기침 매너 지키기
- 환기 자주 하기(에어컨을 사용해 실내온도는 28℃ 이하로 유지하기)
- 개인의 건강 상태에 따른 운동, 식사, 금연 등 적절한 생활습관을 이해하고 실행하기
- 매일 아침 체온측정·건강 체크 하기
- 발열 또는 감기 증상이 있을 경우는무리하지 말고 자택에서 요양하기



(3) 일상생활을 위한 상황별 생활양식

쇼핑

- 통신판매 이용하기
- 혼자 하거나 소수 인원으로 한가한 시간에 하기
- 전자결제를 이용하기
- 계획을 세워서 신속하게 끝내기
- 견본 등의 전시품을 되도록 만지지 않기
- 계산대에 줄을 설 때는 앞뒤로 거리 두기



대중교통 이용

- 대화는 자제하기
- 붐비는 시간은 피하기
- 도보나 자전거 이용 병행하기



오락, 스포츠 등

- 공원은 사람이 없는 시간에 가기
- 운동이나 요가는 충분한 거리를 두거나 집에서 동영상 활용하기
- 조깅은 소수 인원으로 하기
- 마주칠 때 거리를 두는 매너 지키기
- 예약제를 이용해서 거리 두기
- 좁은 공간에 장시간 있지 않기
- 노래, 응원 등 충분한 거리를 두거나 온라인으로 하기



식사

- 포장이나 배달을 활용하기
- 야외에서 즐기기
- 음식은 각자 주문하고 나눠먹지 않기
- 마주보지 않고 나란히 앉기
- 요리에 집중하고 대화는 삼가기
- 술잔이나 컵을 돌려 마시지 않기



이벤트 참가

- 접촉확인 앱 활용하기
- 발열 또는 감기 증상이 있으면 참가하지 말기



(4) 새로운 스타일의 업무방식

- 텔레워크와 로테이션 근무하기
- 사무실 안에서도 거리 두기
- 회의는 온라인으로 하기
- 시차출근으로 거리 두기
- 대면 회의 시에는 환기와 마스크 착용하기



◆사업자는 관련 기관이 책정한 업종별 「감염 확대 예방 가이드라인」을 기초로 한 감염방지대책을 철저히 지켜주시기 바랍니다.