
「코로나19(COVID-19)」 예방 및 확산방지를 위한

문경대학교 대응지침[5판]



2021. 04. 26.

문경대학교 코로나19 대응팀

목 차

I. 목적 및 기본방향	3
1. 목적	3
2. 기본방향	3
II. 코로나바이러스감염증-19 대응 조치사항	4
1. 코로나바이러스감염증-19 전담체계	4
2. 코로나바이러스감염증-19 대응지침	5
3. 감염예방 및 확산을 위한 관리	9
4. 학생생활관 관리	13
▷ 불 임 ◁	
1. 코로나바이러스감염증-19 대비 행동요령[일반국민용]	16
2. 코로나바이러스감염증-19 예방 수칙 홍보물	17
3. 감염병 예방수칙 홍보물	19
4. 사회적 거리두기 홍보물	22
5. 생활 속 거리두기 홍보물	25
6. 슬기로운 생활 홍보물	31

I

목적 및 기본방향

1

목 적

- 코로나바이러스감염증-19(코로나19) 국내 첫 환자 보고 후(2020.1.20.), 지역사회 전파 및 대구. 경북지역 위기상황이 이어지면서, 학생 등교 후 코로나19 전파 및 집단감염을 예방하고 유증상자를 관리하기 위함

2

기본 방향

- 대학 차원에서 자체적으로 코로나19 의심 등 전염병 증상을 나타내는 교직원 및 재학생의 발생 동향 파악
- 대학은 교직원 및 재학생(외국인 유학생 포함) 가운데 코로나19 환자 발생(격리 대상자 포함)시 즉시 적절한 조치 및 대응
- 본 대학 코로나19 대응 상황실의 담당자는 본 지침내용을 교직원 및 재학생(외국인 유학생 포함)에게 교육, 정보공유
- 코로나19 유행 대비, 대학 차원에서 시설 및 관리 위한 대비·대응계획 수립

2

코로나바이러스감염증-19 대응 조치사항

1

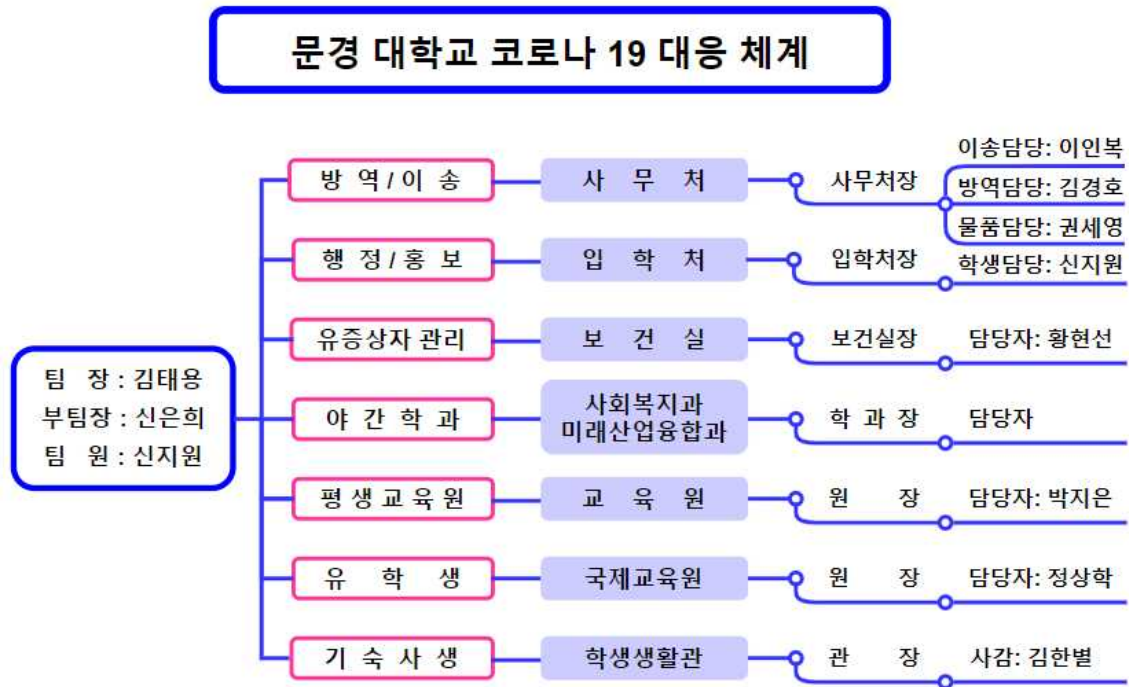
코로나바이러스감염증-19 전담 체계

가. 전담체계 구축

- 문경대학교 코로나-19 대응체계
- 코로나-19 대응팀 구축



- 2020. 1.20일 9명으로 발족(입학처장 및 각 부서 주임)
- 2020. 3.5.일 확대대응팀 추가 (사무처장, 각 학과 조교 4인, 학생생활관 사감 추가 총14명)
- 2021. 3. 2일 대응팀장 및 팀원 변경

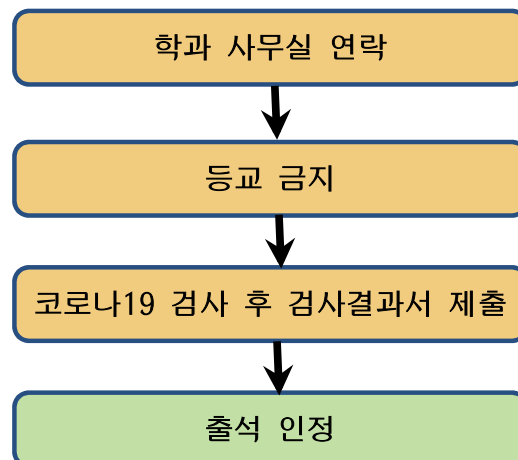


<2021.04.26. 수정>

2 코로나바이러스감염증-19 대응지침

가. 등교 전 대응지침

< 등교 전 발열 및 호흡기 유증상자 대응지침 >



<2021.03.20. 수정>

○ 학생의 발열 및 호흡기 유증상자 등교 금지

- 코로나19 의심증상(발열 및 호흡기 증상)이 있는 경우 학과사무실에 사전연락 후 등교하지 말고 가능한 빨리 보건소에서 검사를 받거나, 질병관리청 콜센터 ☎1339 또는 관할 보건소에 문의하기
- 코로나19 검사결과서 제출 시 출석인정

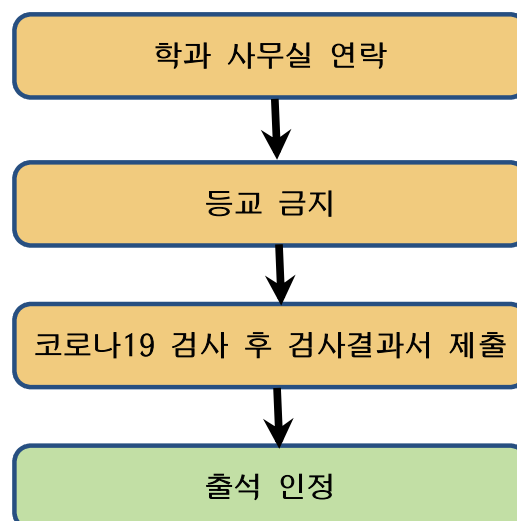
○ 교직원의 발열 및 호흡기 유증상자

- 출근 전 코로나19 의심증상(발열 및 호흡기 증상)이 있는 경우 부서장에게 사전연락 후 출근하지 말고 가능한 빨리 보건소에서 검사를 받거나, 질병관리청 콜센터 ☎1339 또는 관할 보건소에 문의하기(관련지침 의거)
- 부서장 보고 → 대응팀장 보고 및 대응

◆ (참고) 코로나19 행동수칙 中 [유증상자]

1. 등교나 출근을 하지 마시고 외출을 자제해 주십시오.
2. 집에서 충분히 휴식을 취하시고 3-4일 경과를 관찰하여 주십시오.
3. 37.5도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면
 - ① 콜센터, 보건소((☎1339, ☎지역번호+120)로 문의하거나
 - ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료를 받으세요.
4. 의료기관 방문시 자가 차량을 이용하고 마스크 착용하십시오.
5. 진료 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부를 알려주세요

< 등교 전 확진자 접촉 대상자 대응지침 >



<2021.03.20. 수정>

○ 확진자와 접촉한 학생 등교 금지

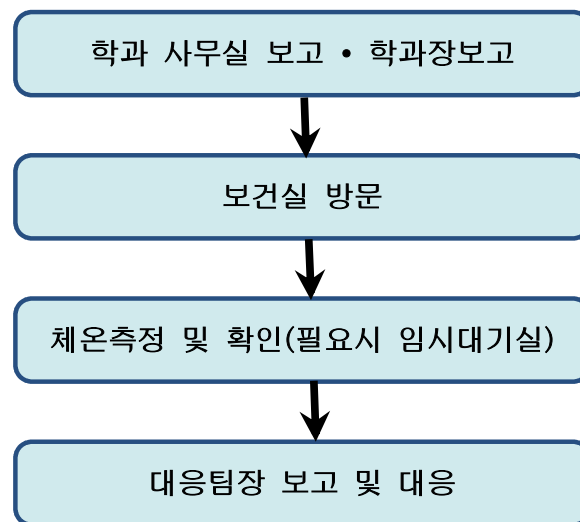
- 코로나19 확진자와 접촉이 있는 경우 학과사무실에 사전연락 후 등교하지 말고 가능한 빨리 보건소에서 검사를 받거나, 질병관리청 콜센터 ☎1339 또는 관할 보건소에 문의하기
- 코로나19 검사결과서 제출 시 출석인정

○ 확진자와 접촉한 교직원 출근 금지

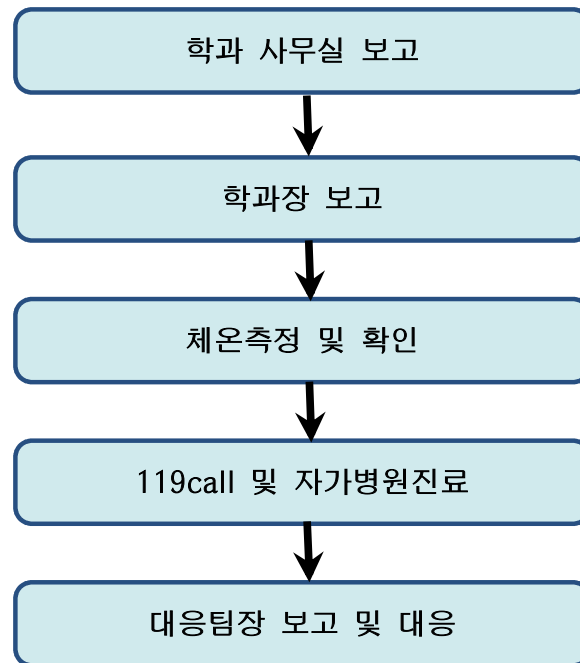
- 코로나19 확진자와 접촉한 교직원은 부서장에게 사전연락 후 출근하지 말고 가능한 빨리 보건소에서 검사를 받거나, 질병관리청 콜센터 ☎1339 또는 관할 보건소에 문의하기(관련지침 의거)
- 부서장 보고 → 대응팀장 보고 및 대응

나. 등교 후 대응지침

< 등교 후 발열 및 호흡기 유증상자 대응지침(주간) >

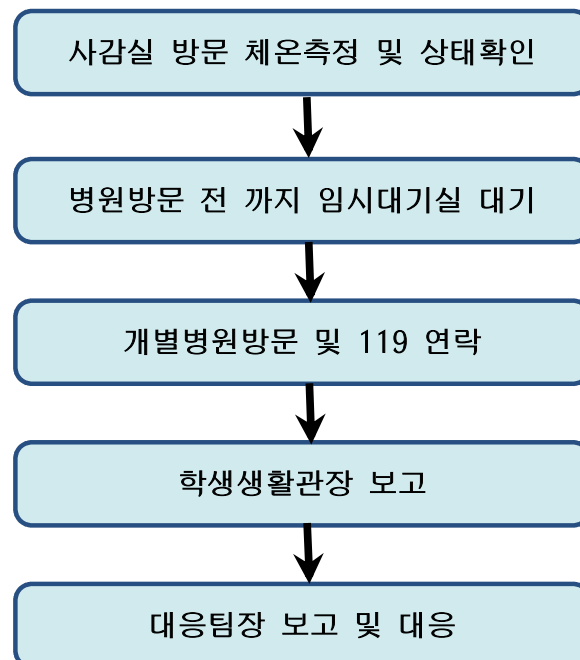


< 등교 후 발열 및 호흡기 유증상자 대응지침(야간)>



<2020.09.01. 수정>

< 학생생활관 발열 및 호흡기 유증상자 대응지침>



< 유증상자 발생 시 선별진료소 이송 방법 >

- 보건실 방문. 상태확인 후 임시대기실 대기
- 사무처 담당자 (내선: 1055) 연락
- 09:00~18:00시 교내 유증상자 이송지정차량 사용신청--> 아반떼(40나 6180)
 - 이송차량에 KF94 마스크, 손소독제, 안면가리개, 보호복 구비
 - 이송 시 차량 창문 열기
 - 이송 완료 후 차량 내 소독 실시
- 18:00이후 119 call 하거나 자가차량 이용
 - 09:00~18:00 : 문경시보건소 선별진료소(tel: 054-550-8208)
 - 09:00~16:00 : 문경제일병원 선별진료소(tel: 054-550-7931)
문경중앙병원 주간(tel: 054-555-9594)
 - 16:00 이후 : 문경제일병원 응급실(tel: 054-550-7777)
문경중앙병원 야간(tel: 054-555-2011)
- 선별진료소에서 코로나19 검사 및 진료
- 대응팀 보고(코로나19 감염 관련 유증상자 및 의심환자 보고서 제출)
- 대학 내에서 의사환자 발견 시 대응매뉴얼 순서에 따름
 - 해당 교직원 및 재학생과 접촉한 교직원 및 재학생이 있다면 보건당국의 검사와 역학조사 등이 이뤄질 때까지 이동하지 말고 대학 내 격리장소(2강의동 1층 안정실)에서 개인보호구(마스크, 일회용장갑 등)를 착용하고 보건당국의 조치에 따른다.
 - 의사환자의 보건소 이송 이후에는 개인보호구(마스크, 일회용장갑 등)를 착용 후 알콜, 락스 등 소독제를 이용하여 환자가 머물렀던 격리 장소를 소독하도록 한다.(보건실에서 미화부에 연락)
 - 보건당국에 의해 자가격리 대상자로 선정된 교직원 및 재학생 또는 접촉자에 대해서는 출근 및 등교하지 않고 유선으로 관리자에게 보고 후 보건당국 안내에 따라 병원 또는 자가 격리토록 조치
- 대학 내에서 확진환자가 확인된 경우 그 사실을 즉시 대학의 모든 교직원 및 재

학생에게 알린다(교직원 카톡방 이용)

- 대학은 확진환자에 대한 질병관리본부 역학조사반의 심층역학조사에 적극 협조한다.
- 확진 환자의 이동 동선 소독 등 보건소에서 실시하는 조치사항에 대하여 대학은 적극 협조한다.
- 확진환자의 노출된 장소는 “질병관리본부 감염예방 집단시설·다중이용시설 소독 안내”지침에 따라 사무실 및 시설 소독을 실시한 후, 다음날까지 사용을 금지하고 이후 해당 장소를 사용 할 수 있다.
- * 소독 이후 바이러스는 소독 당일 사멸하나, 소독제 사용에 따른 위해 가능성 등을 함께 고려하여 하루 사용 금지
- 확진 환자가 머물렀던 장소와 시간 등 이동 동선이 분리되는 시공간에서 근무 또는 공부한 교직원 및 재학생에 대한 관리 등은 보건소와 협의하여 조치한다.

3 감염예방 및 확산을 위한 관리

가. 열측정 방법

1) 학생

- 등교 시 학생은 강의동 앞에서 열측정 후 입실
- 1,2,3 강의동 현관에 안면인식 측정기 설치
 - 전자출입명부 작성(QR code 확인)
 - 안면인식을 통한 열측정 실시(발열 시 알람작동)
 - 발열 및 유증상자는 강의동 입실 전 보건실 방문
- 쉬는 시간, 점심시간을 이용해 2차 열측정 실시
- 매 수업 수업시작 전 발열 및 유증상자 확인 및 관리(‘학교는 구성원 등교 시 발열 및 호흡기 증상 확인 및 일과 중 추가 확인’ 지침 의거)
 - 교과목교수는 수업시작 전 유증상자 학생 확인
 - 교내 활동 시 유증상자는 매뉴얼에 따름
- 야간반도 수업 전 강의동 현관에서 안면인식기를 이용한 열측정 실시

- 수업 중 유증상자는 매뉴얼에 따름

○ 학생생활관 학생도 학생생활관에서 안면인식을 통한 열측정 상시 실시

2) 교직원

○ 교직원은 출근 시 각 강의동 현관에서 QR code 확인--> 안면인식을 통한 열측정 실시(발열 시 알람작동)

○ 점심시간이나 쉬는 시간을 이용한 각 강의동 1층에 비치된 안면인식열측정이나 비접촉식체온계를 이용한 2차 열측정 실시

3) 용역 및 외부인

○ 구내식당, 서점, 커피숍, 외주셔틀버스 기사 : 자체 발열측정 실시

○ 서점 : 3강의동 현관에서 안면인식을 통한 열측정 실시(발열 시 알람작동)

○ 외부 방문객

- 발열 및 호흡기유증상자 출입금지

- 외부방문객 출입 시 마스크 착용, 손소독 실시

- 체온측정 및 전자출입명부 작성

나. 모니터링 및 교육

○ 재학생 및 유학생, 교직원에 대한 여행력 및 발열, 호흡기 유증상 유무, 집단감염 지역 및 단체와의 접촉에 대한 각 학과에서 상시 모니터링 실시

○ 질병관리본부 홈페이지 등을 통해 코로나19 최신 정보 및 국가·지역발생 정보 등을 확인하여 학생·교직원 등에 안내

○ 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근 및 등교하지 않도록 학생 및 교직원에게 사전 안내 및 관리 철저

○ 손씻기, 기침예절 준수, 손으로 얼굴 만지지 않기 등 개인위생수칙을 학생 및 교직원이 철저히 준수하도록 교육·홍보 실시

- 감염병 예방수칙 포스터, 코로나19 행동수칙 등 코로나19 예방을 위한 각종 홍보물을 대학 내 게시판 등 주요장소에 부착

○ 교직원에 대한 코로나19 대비 지침 및 준수사항 교육(서면자료)

○ 미화부 직원에 대한 코로나19 대응 및 감염관리를 위한 청소 방법 및 소독제 사용법에 대한 오프라인교육

- 사이버 온라인교육을 이용하여 등교 전 교내에서의 신입생 및 재학생 코로나 19 대응안내 교육(15분 동영상교육)

다. 학생 등교 후 감염예방 및 확산을 위한 관리

- 강의실 입실 전. 쉬는 시간. 하루 2회 열측정 실시
- 수업(근무) 중 의심환자 발생 시 임시대기실(2강의동 1층 안정실)에 대기하도록 하고, 조치 시행
- 수업에 참여하는 교수, 조교, 학생은 반드시 마스크 착용
- 수업참여 교수자는 KF 94 마스크가 아닌 덴탈마스크인 경우 안면가리개 착용
- 수업시작 전 교과목교수 발열 및 호흡기 유증상 학생 확인
- 사회적 거리두기가 가능하도록 좌석 간격(1~2m)을 조정하고 강의 시 마이크를 사용하는 경우에는 마이크 덮개를 사용
- 수업 간 공강 시 밀폐된 공간에 다수인이 집합하지 않으며, 가급적 학생 간 접촉을 최소화 할 수 있도록 안내
- 수업 중 창문을 열어서 수시로 환기시키기
- 철저한 손위생 준수 및 기침 및 재채기 시 팔로 얼굴 가리기
- 수업이 끝난 후 학생이 교내에 머무르지 않도록 즉시 귀가 안내
- 강의동 조교는 사용한 강의실 소독을 위해 미화부 문자 연락
- 대학 내 시설물, 통학버스, 기숙사 등 주요 공간 청소, 소독, 환기실시
 - 책상, 의자, 사무기기(마우스, 키보드 등), 문손잡이, 스위치(버튼), 난간 등을 70% 알코올을 이용하여 미화부 매일 소독
 - 화장실은 적정용량으로 희석된 락스를 이용하여 매일 청소
- 자연환기가 가능한 경우 창문을 상시 개방하여 운영하며, 개방하지 못하는 상황인 경우 주기적으로 문과 창문을 열어 환기 철저
- 2강의동 강의실, 사이버스튜디오, SW 코딩교육실습실, 도서관에 접촉관리를 위한 테이블 칸막이설치

라. 시설 및 부속기관 관리

- 1) 구내식당

- 발열 및 호흡기 유증상자 출입금지(2021년 4월 26일 추가)
- 식당 테이블 위에 비말감염 예방을 위한 칸막이 설치
- 신체접촉을 자제하고, 일정 거리를 두고 식사
- 퇴식구 쪽 정수기 추가 설치하여 음수를 위한 입구 쪽으로의 이동 방지

2) 도서관

- 열람실은 상황이 안정될 때까지 가급적 이용을 제한하되, 개방하는 경우에도 6인 좌석을 3인 좌석으로 조정
- 칸막이가 있는 좌석 위주 운영, 한 칸씩 띄어 앉기, 한 방향으로 앉기 등

3) 동아리 활동 공간 및 휴게 공간

- 동아리실 등 각 건물 내 학생 휴게공간 등의 접촉을 최소화하기 위한 이용인원 제한

4) CU 편의점 및 커피숍

- 발열 및 호흡기 유증상자 출입금지(2021년 4월 26일 추가)
- 명부작성 기록지 배치(2021년 4월 26일 추가) : 카페
- 마스크 착용 및 손소독
- 계산대 앞 줄서기, 거리두기
- 가능한 테이크아웃
- 테이블 거리두기

5) 스쿨버스

- 학생 감염관리를 위한 버스사 협조요청
- 발열 및 호흡기 유증상자 탑승금지
- 버스 운전자 및 탑승자 마스크 착용,
- 탑승 시 손소독 실시 및 기침 예절 준수
- 버스탑승 후 옆 사람과 가급적 대화금지
- 버스 하차 후 상시 적절한 소독 실시, 소독물품 지급

4 학생생활관 관리

가. 입소 전 관리

- 침구류 등 기숙사 소독 및 방역 실시
- 손소독제 등 물품 구비 및 비치
- 입소 전 발열 및 호흡기유증상자 확인 및 마스크착용 공지

나. 입실 시 관리

- 학생생활관 생활수칙 등 미이행 시 불이익을 받을 수 있음을 학생들에게 안내문을 이용하여 전달, 동의절차 추진(유학생 포함)
- 입소 전 증상 자가기록지 작성 및 체온 측정 후 입실
- 출입구에 손소독제 및 체온계, 자가기록지 비치, 상시 사용가능
- 일 2회(등교 전, 점호 시) 안면인식열측정 실시

다. 감염 예방 및 코로나19 확산방지를 위한 관리

- 방문객 출입통제 및 방문자 리스트 작성(안내문 부착)
- 기숙사 외출자제 및 타인 접촉 최소화 안내
- 공공장소에서의 마스크 착용하도록 교육
- 각자 위치(책상, 침대)에서 최대한 거리두기 시행
- 학생 관리를 위한 순회(주간, 점호 전)
- 식당 및 휴게실에서 좌석마다 최소 한 자리씩 띄워 앉기 실천
- 식당 테이블 위 식사 시 비말감염 예방을 위한 가림막 설치
- 4인 1실 기숙방을 가능한 3인, 2인 1실로 사용하도록 조치
- 문손잡이, 계단 난간, 창틀 등 매일 70% 알콜을 이용한 소독
- 정기방역 및 필요시 수시방역 실시
- 불필요한 외출 및 타 지역 방문 자제
- 거리두기 및 위생수칙 홍보물을 통한 홍보
- 화장실내 비누 및 핸드 타올 비치
- 주말 외출자에 대한 열측정 강화

- 사감 및 미화부, 매점, 식당직원에 대한 열측정 실시
- 유학생인 경우 일반 학생과 동일한 방법으로 관리, 국제교육원과 협력하여 발열 및 유증상자 관리
- 유학생 숙소에 외국어로 작성된 홍보물 부착
- 발열 및 호흡기 유증상 학생에 대한 임시대기실 지정 운영(가동 1층)
- 사감 및 당직자 연락처 상시 공개하여 생활 중 감염 및 문제에 대한 정보공유

붙임 1

코로나바이러스감염증-19 대비 행동요령(일반국민용)

1. 비누를 이용하여 물에 30초 이상 꼼꼼히 자주 손 씻기!

* 손바닥, 손등, 손가락 사이, 두 손 모아, 엄지손가락, 손톱 밑 등

- 평소 손 씻기를 생활화하세요.
- 외출 후나 사람이 많이 모이는 장소를 다녀오신 후에는 반드시 손을 씻으세요.
- 기침이나 재채기 후에는 꼭 손을 씻으세요.

2. 기침 등 호흡기 증상이 있을 경우 반드시 기침 예절 준수!

- 특히, 의료기관 방문 시 마스크 착용하세요.
- 사람이 많이 모이는 장소 등을 방문시 마스크를 착용하세요.
- 마스크가 없으면 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리세요.

3. 눈·코·입 만지지 않기

4. 해외 여행 후 14일 이내 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등), 폐렴이 발생할 경우

- ① 보건소, 콜센터(☎지역번호+120 또는 ☎1339)로 문의
- ② 선별진료소에서 우선 진료받기
- ③ 의료진에게 반드시 해외여행력 알리기




신종 코로나바이러스감염증 예방행동수칙

주요증상

발열

폐렴

호흡기 증상
기침, 인후통 등

위험요인

중국 방문 후
증상 발현



중국방문객은



기침 등 호흡기증상자는
반드시 마스크 착용
(의료기관 방문 시 필수)



동물
접촉 금지



발열, 호흡기증상자와의
기침, 인후통 등
접촉 금지



흐르는 물에
30초 이상 비누로 손 씻고,
옷소매로 가리고 기침하기

중국 방문후, 증상*발생 시

*주요증상: 폐렴, 발열, 호흡기 증상(기침, 인후통 등)



**관할보건소 또는 1339,
지역번호+120 상담하기**



마스크 착용*하기

*특히 외출, 의료기관 방문 시 반드시 착용



**선별진료소* (의료기관) 방문 시
의료진에게 해외여행력 알리기**

*선별진료소 안내:
질병관리본부 홈페이지 확인,
관할보건소 또는 1339, 지역번호+120 문의

게시일 : 2020.1.29

유증상자 행동수칙



유증상자: 발열이나 호흡기증상(기침이나 목 아픔 등)이 나타난 자



등교·출근하지 말고 외출 자제하기



집에서 충분히 휴식 취하고,
3-4일 경과를 관찰하기



38℃ 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면

- ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의
- ② 선별진료소 우선 방문 및 진료



의료기관 방문 시 자차 이용,
마스크 착용 필수



진료 의료진에게 해외 여행력 및
호흡기 증상자와의 접촉 여부 알리기



질병관리본부
KCDC

133
질병관리본부 콜

비누로 꼼꼼하게 30초 이상

[올바른 손씻기 6단계]



**올바른 손씻기와 기침예절로
많은 감염병을 예방할 수 있습니다.**

**기침할 때 옷소매로
입과 코를 가리고!**



[올바른 기침예절]



발행일 2019.11.1

일반국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로
꼼꼼히 손 씻기



기침·재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기

오늘부터 손씻기 **6** 단계!

5 늘부터 실천하세요!



양손바닥을 서로 마주대고 문지릅니다.



손바닥을 마주잡고 문지릅니다.



손등과 손바닥을 마주대고 문지릅니다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러줍니다.



손바닥을 마주대고 손가락지를 끼고 문질러줍니다.



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 닦습니다.

2020.3.13.기준 4/8

행사나 모임 같은
서로 간의 접촉을 줄이는

★ '사회적 거리 두기'에 힘써 주시기를
당부드립니다!



닫힌 공간 내
밀집된 행사 참석 등 최소화

우리 모임 응! 그래
다음에 갖는 건 어때? 다음에 보자



모임 자제하기

손씻기, 기침 예절 등
★ 국민 위생수칙을 철저히 지켜 주시고,



흐르는 물에
비누로 꼼꼼하게 손 씻기



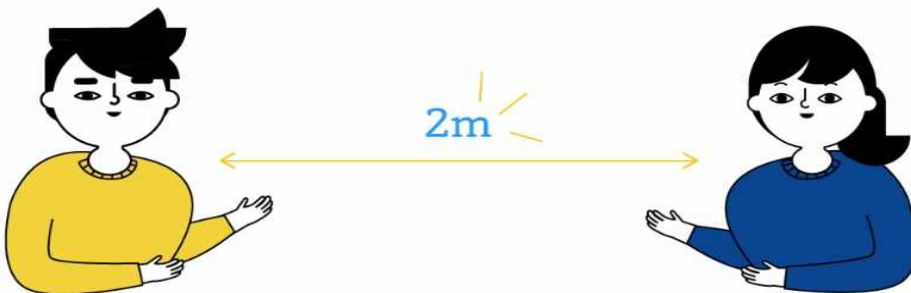
옷소매로
입과 코를 가리고 기침하기



보건복지부



질병관리본부



마주보고 대화할 땐
서로를 감염으로부터 지켜줄 수 있는
2m 정도의 거리 두기



보건복지부



질병관리본부

생활 속 거리두기 기본지침(안)

개인방역 5대 핵심수칙

중앙재난안전대책본부

중앙방역대책본부

< 핵심 수칙 메시지(안) >

제1수칙



아프면 3~4일
집에 머물기

제2수칙



사람과 사람 사이,
두 팔 간격
건강 거리두기

제3수칙



30초 손 씻기,
기침은 옷소매

제4수칙



매일 2번 이상 환기,
주기적 소독

제5수칙



거리는 멀어져도
마음은 가까이

핵심 수칙(안)

제1수칙 아르면 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.

		새	로	운		일	상		
생	활		속		거	리		두	기

아프면 3~4일 집에 머물기

두 팔 간격 건강 거리 두기

‘실내 다중이용시설’ 및 ‘2m 거리 두기가 어려운 실외’에서는 마스크 착용 필수

30초 손씻기, 기침은 옷소매

매일 두 번 이상 환기, 주기적 소독

거리는 멀어져도 마음은 가까이

코로나19를 이기는 새로운 일상,
우리가 함께 만들어갑니다.



2020.05.06.



- 01 아프면 3~4일 집에 머물기
- 02 두 팔 간격 건강 거리 두기*
- 03 30초 손씻기·기침은 옷소매
- 04 매일 2번 이상 환기·주기적 소독
- 05 거리는 멀어져도 마음은 가까이



* '실내 다중이용시설' 및 '2m 거리 두기가 어려운 실외'에서는 마스크 착용 필수

생활 속 거리 두기 실천 행동요령 Check!

<생활 속 거리 두기 지침>

- 개인방역 -

기본수칙

- ① 아프면 3~4일 집에 머물기
- ② 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기
- ③ 30초 손 씻기, 기침은 옷소매
- ④ 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독
- ⑤ 거리는 멀어져도 마음은 가까이

보조수칙

- ① 마스크 착용
- ② 환경 소독
- ③ 65세 이상 어르신 및 고위험군 생활수칙
- ④ 건강한 생활습관

2020.5.6. 기준

3/5

발행일 : 2020. 8. 3.

질병관리본부
KCDC

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거운 모임생활



이건 위험해요!

- ❌ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간 모임·행사
※ 마스크 쓰지 않고 설명·판촉·노래하는 모임은 더욱 위험!!
- ❌ 여러 사람이 자주 모여서 먹고 마시며 대화하는 모임

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- ✔ 모임은 온라인 등 비대면으로 하기
- ✔ 대면모임 때는 마스크 쓰고 거리 두기,
모임시간은 최소화 하기
※ 모임은 소규모로, 환기가 잘 되는 개방된 공간에서,
식사는 자제



⚠️ 다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



**감염이 취약한
고위험군**
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



**다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람**
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



**집단생활을
하는 사람**
(기숙사 거주자,
군인 등)



**감염 취약계층을
돌보는 사람**
(의료기관, 요양시설
종사자 등)



**불특정 다수와
대면하는 사람**
(서비스업
종사자 등)

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 외식생활



이건 위험해요!

- ❌ 음식점·유흥시설 등 실내에서 마스크 벗고 대화
- ❌ 밀폐·밀집된 공간에서 마스크 쓰지 않고 장시간 대화하며 식사·음주
- ❌ 뷔페 등 불특정 다수와 식기나 도구 함께 사용

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- ✔ 배달·포장 우선 이용하기
- ✔ 식탁 사이 간격이 넓고,
환기가 잘 되는 개방된 음식점·카페 이용하기
- ✔ 음식점에서도 식사 할 때 외에는
마스크 쓰기, 대화 자제하기
- ✔ 공용 도구 사용 후에는 손씻기



⚠️ 다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



감염이 취약한
고위험군
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



집단생활을
하는 사람
(기숙사 거주자,
군인 등)



감염 취약계층을
돌보는 사람
(의료기관, 요양시설
종사자 등)



불특정 다수와
대면하는 사람
(서비스업
종사자 등)

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 운동생활



이건 위험해요!

- ❌ 밀폐·밀집된 공간에서 다른 사람들과 함께 운동
 - ❌ 표면소독하지 않은 운동기구를 공용으로 사용
- ※ 실내에서 마스크 쓰기 힘든 격렬한 단체 운동은 위험!!
※ 단체 운동 후 다함께 모여서 뒤흔대는 더욱 위험!!

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- ✔ 운동할 땐 사람이 많지 않은 야외에서 조깅, 산책하기
 - ✔ 실내체육시설 이용할 땐 방역 수칙*에 더욱 유의하기
- * 다른 사람과 거리 두기, 마스크 쓰기, 공용 운동기구는 사용 후 매번 소독



⚠️ 다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



감염이 취약한
고위험군
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



집단생활을
하는 사람
(기숙사 거주자,
군인 등)



감염 취약계층을
돌보는 사람
(의료기관, 요양시설
종사자 등)



불특정 다수와
대면하는 사람
(서비스업
종사자 등)