

현민 여러분께

외출 시에는 사람이 많은 곳은 피하고 마스크 착용자와의 거리도 적절하게 유지하는 등, 사회적 거리두기 실천과 모든 장소에서의 「밀폐, 밀집, 밀접」에 관련된 행동은 삼가합니다.

여러분 한 분 한 분이 일상 생활 속에서 「새로운 생활수칙」을 실천해주심으로써 신종 코로나 바이러스 감염증을 비롯한 각종 감염증의 확대를 방지할 수 있고, 자신 뿐만 아니라 소중한 가족과 친구, 이웃의 생명을 지키는 데 도움이 됩니다.

「새로운 생활수칙」의 실천 방법

(1) 개인의 기본적 감염대책

감염방지의 세 가지 기본 : ①신체적 거리의 확보, ②마스크 착용, ③손씻기

- 다른 사람과의 거리는 최대 2미터 (최소 1미터) 를 유지한다.
- 대화할 때는, 가능한 한 서로 마주보지 않도록 한다.
- 외출 시나 실내에 있을 때, 대화 시에는 증상이 없어도 마스크를 착용한다.
- 집에 돌아오면 우선, 손과 얼굴을 씻는다. 가능한 한 바로 옷을 갈아 입는다. 샤워를 한다.
- 손씻기는 물과 비누로 30초 정도 꼼꼼히 씻는다. (손소독제 사용도 가능)

※ 노인이나 지병이 있는 고위험군 대상자와 만날 때는 몸상태를 보다 철저히 관리한다.

이동에 관한 감염대책

- 감염이 유행하는 지역에서의 이동, 감염이 유행하는 지역으로 이동을 삼가한다.
- 귀성이나 여행은 자제. 출장은 불가피할 경우에만.
- 증상이 나타날 때를 대비해, 누구와 어디에서 만났는지 메모, 기록한다.
- 지역의 감염상황에 주의한다.

(2) 일상생활 속 기본적 예방수칙

- 수시로 손씻기 및 손소독 기침예절 지키기 수시로 환기 하기
- 신체적 거리 확보하기 「밀폐, 밀집, 밀접」 피하기
- 매일아침 체온측정, 건강체크. 발열 또는 감기증상이 있을 경우는 집에서 충분히 휴식.

(3) 일상생활의 각 상황별 예방수칙

쇼핑

- 통신판매 이용
- 혼자 혹은 소수로 손님이 적은 시간대를 이용
- 전자결제 이용

- 미리 계획을 세워 쇼핑 시간 최소화 하기
- 샘플 등 전시품을 만지는 행위는 삼가
- 계산대에 줄을 설 때는 앞뒤 간격을 유지

오락, 스포츠 등

- 공원은 사람이 적은 시간과 장소를 택한다
- 근육단련이나 요가는 집에서 동영상 활용
- 조깅은 소수인원으로
- 다른 사람을 지나칠 때는 거리를 두는 매너
- 예약제를 이용하여 여유있게
- 좁은 방에 오래 머물지 않기
- 노래나 응원 등 충분한 거리를 확보하거나 온라인으로

공공교통기관의 이용

- 대화는 자제
- 혼잡한 시간대는 삼가
- 도보나 자전거이용도 병용하기

식사

- 포장이나 배달, 배송 이용하기
- 야외공간에서 기분 좋게
- 여러명이 식사할 때는 큰 접시 이용을 피하고 개별 요리 먹기
- 마주보고 앉지 않고 옆으로 나란히 앉기
- 식사에 집중하고 대화는 자제
- 술잔을 여러 명이 돌려 마시지 않기

관혼상제등의 친족행사

- 여러 명이 모여 회식은 삼가
- 발열이나 감기 증상이 있을 경우에는 참석하지 않는다

(4) 새로운 업무요령

- 전화업무나 로테이션 근무 시차통근으로 여유를 두고
- 사무실은 공간을 넓게 사용
- 회의는 온라인 명함교환은 온라인 대면 협의 시 환기와 마스크

