

【핵심 수칙 메시지(안)】

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

< 핵심 수칙(안) >

제 1 수칙) “아프면 3~4일 집에서 쉽니다”

(이유) 코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다. 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면, 혹시 있을지 모를 코로나 19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.

- | | |
|---|--|
| ① | 열이 나거나 기침, 가래, 인후통, 코막힘 등 호흡기 증상이 있으면, 집에 머물며 3~4일간 쉽니다. |
| ② | 증상이 있으면 주변 사람과 만나는 것을 최대한 삼가고, 집 안에 사람이 있으면 마스크를 쓰고 생활합니다. 특히 고령자·기저질환자와의 대화·식사 등 접촉을 자제합니다. |
| ③ | 휴식 후 증상이 없어지면 일상에 복귀하고, 휴식 중에 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의합니다. |
| ④ | 병원 또는 약국에 가거나 생필품을 사기 위해 어쩔 수 없이 외출을 해야 할 때에는 꼭 마스크를 씩니다. |
| ⑤ | 기업, 사업주 등은 증상이 있는 사람이 출근하지 않게끔, 또는 집으로 돌아가 설 수 있도록 돕습니다. |

제 2 수칙) “사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 거리를 둡니다”

(이유) 코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이 거리를 2m 이

상 두는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

- ① 환기가 안 되는 밀폐된 공간 또는 사람이 많이 모이는 곳은 되도록 가지 않습니다.
- ② 일상생활에서 사람과 사람 사이에 2m의 거리, 아무리 좁아도 1m 이상의 거리를 둡니다.
- ③ 다른 사람과 충분한 거리를 유지할 수 있도록 자리를 배치합니다.
- ④ 많은 사람들이 모여야 할 경우 2m 간격을 유지할 수 있는 공간을 확보하거나 모이는 시간을 서로 다르게 합니다.
- ⑤ 만나는 사람과 악수 혹은 포옹을 하지 않습니다.

제 3 수칙) “손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침 할 때 옷소매로 가립니다”

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

- ① 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.
- ② 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- ③ 개인·공용장소에는 쉽게 손을 씻을 수 있는 세수대와 비누를 마련하거나 곳곳에 손 소독제를 비치합니다.
- ④ 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지 혹은 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가립니다.
- ⑤ 발열, 기침, 가래, 인후통, 코막힘 등의 증상이 있거나 몸이 안 좋다고 생각되면 다른 이들을 위해 마스크를 착용합니다.

제 4 수칙) “매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독 합니다”

(이유) 환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을 소독하면 손을 통한 코로나 19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

	<p>① 자연환기가 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.</p>
	<p>② 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.</p>
	<p>③ 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 소독 합니다.</p>
	<p>④ 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.</p>

제 5 수칙) “거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다”

(이유) 코로나 19는 혼자가 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.

	<p>① 모이지 않더라도 가족, 가까운 사람들과 자주 연락하는 등 마음으로 함께 할 기회를 만듭니다.</p>
	<p>② 공동체를 위한 나눔과 연대를 생각하고, 코로나19 환자, 격리자 등에 대한 차별과 낙인에 반대합니다.</p>
	<p>③ 소외되기 쉬운 취약계층을 배려하는 마음을 나누고, 실천합니다.</p>
	<p>④ 의심스러운 정보를 접했을 때 신뢰할 수 있는지 출처를 확인하고, 정확하지 않은 소문은 공유하지 않으며, 과도한 미디어 몰입을 삼갑니다.</p>