

「생활 속 거리두기」 시행 관련 개인방역 안내문

개인방역 5대 핵심수칙

“아프면
3~4일 집에 머물기”



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.

“사람과 사람 사이,
두 팔 간격
건강 거리 두기”



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.

“30초 손 씻기,
기침은 옷소매”



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

“매일 2번 이상 환기,
주기적 소독”



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

“거리는 멀어져도
마음은 가까이”



코로나19는 나 뿐 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.

개인방역 4대 보조수칙

1수칙

마스크 착용
(등교 시 마스크 필히 착용, 미착용 시 출입 제한)

2수칙

환경 소독
(손이 자주 닿는 전화기, 손잡이, 컴퓨터 등 소독)

3수칙

**어르신 및 고위험군
생활수칙 준수**

4수칙

건강한 생활습관
(규칙적인 운동, 균형있는 영양섭취, 스트레스 대처)