본 안내서에 실린 내용은 코로나19 예방을 위해 생활 속에서 지켜야 할 사항으로서 **권고사항**에 **해당**합니다. 상황별 특성에 따라 적절하게 적용해 주시고, 별도 지침이 있는 경우는 해당 지침 내용을 우선 적용하여 주시기 바랍니다.

생활 방역 세부수칙 안내서

- 제 7-2 판 -

2023. 6. 1.

중앙방역대책본부

코로나19 생활 방역 세부수칙 안내서

○ (생활 방역 세부수칙이란?) **코로나19의 유행 장기화에 따라** 국민의 **일상생활**과 **경제활동**을 보장하면서, 코로나19 유행 차단을 위한 **감염 예방 및 차단 활동이 함께 조화**되도록 전개하는 **생활습관과 사회구조 개선**

* 코로나19 확산 시 단계조정 및 방역관리 강화 등 탄력적 대응

○ (기본원리) **개인과 공동체가 함께 코로나19 바이러스의**
▲ 생활공간 침입 차단 ▲ 생존 환경 제거 ▲ 몸 밖 배출 최소화
▲ 전파경로 차단을 위한 수칙을 알고 실천해 공동체를 보호

○ (구성) **개인, 집단, 시설** 등 **기본수칙**과 **상황별 세부수칙**으로 구성

- (개인방역) **개인**이 지켜야 할 **5가지 중요수칙**(수칙별 2~6개 행동요령)과 **5가지 보조수칙**(마스크, 환경소독, 확진자, 고위험군, 건강생활)으로 **구성**
- (집단방역) **개인과 공동체**가 지켜야 할 **4가지 중요수칙**으로 구성
- (다중이용시설 등 방역수칙) 다중이용시설 등의 **공통 수칙** 및 시설 **유형별 추가수칙**으로 구성
- (상황별 세부수칙) **일할 때, 식사할 때** 및 **모임·행사할 때** 등 **상황별 세부수칙**으로 **구성**

○ (활용) **개인과 공동체는 개인방역 및 집단방역 수칙 등을 참고하고, 필요시 상황 및 여건에 맞는 별도의 생활 방역 수칙 등을 마련해 일상에서 실천**

【주요 개정사항】

목차	주요 개정사항
1. 개인방역 5대 중요 수칙	**제 2 수칙) "사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기"**
	(이유) 코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 마스크를 착용하고 다른 사람과 충분한 거리를 유지하는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.
	① 감염취약시설 중 입소형 시설 및 병원급 의료기관의 실내에서는 마스크를 의무적으로 착용합니다. 이 때 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게 하고, 마스크를 벗은 상태에서 대화는 자제하며, 가급적 식당 등 지정된 공간을 이용합니다.
	② ▲코로나19 확진자이거나 확진자와 접촉(접촉일로부터 2주간)했던 경우, ▲코로나19 의심 증상이 있거나, 의심 증상이 있는 사람과 접촉하는 경우, ▲코로나19 고위험군이거나, 고위험군과 접촉하는 경우는 마스크를 착용합니다. * 코로나19 의심 증상: 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물, 발열 등 ** 코로나19 고위험군: 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등
	③ ▲환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경에 있거나, ▲다수가 밀집하여 함성·합창·대화 등 비말 생성행위가 많은 상황에서는 마스크를 착용합니다. 코로나19 유행 상황에서 마스크 착용은 감염 예방에 도움이 되므로 판단이 어려운 상황에서는 착용하는 것이 좋습니다. 마스크를 착용하지 않은 경우에는 가능하면 다른 사람과 거리(1m 이상)를 유지합니다. * 밀집·밀접 환경 예시 : 다른 사람과 물리적 거리를 1m 이상 유지하기 어려운 경우
	④ 코로나19 확진자의 경우 외출을 자제하며, 불가피하게 외출할 때에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 사용을 권장합니다.
	⑤ ▲코로나19 의심 증상이 있거나 고위험군이거나, ▲이들과 접촉하는 경우, ▲최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우, ▲환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경을 방문할 때는 KF80 이상 보건용 마스크 사용을 권장합니다.
	⑥ 마스크 착용으로 호흡곤란, 어지러움, 두통 등의 증상이 있는 경우 마스크를 벗고(가능하면 개별 공간 또는 야외 공간에서) 휴식을 취한 후 증상이 완화되면 다시 착용합니다.

목차	주요 개정사항
2. 개인방역 5개 보조 수칙 1) 마스크 착용	

3 마스크 착용 의무·권고 상황 및 상황별 권고 마스크

<마스크 착용 의무·권고 상황>

- ㅇ 감염취약시설 중 입소형 시설 및 병원급 의료기관의 실내에서는 마스크 착용이 의무입니다.
- ㅇ 아래와 같은 경우에는 마스크 착용을 강력히 권고합니다.

< 마스크 착용 적극 권고 상황 >

① 코로나19 **확진자**이거나, 코로나19 **확진자와 접촉**(접촉일로부터 2주간 착용 권고)했던 경우
② 코로나19 **의심 증상**이 있거나, 코로나19 **의심 증상이 있는 사람과 접촉하는** 경우
* (코로나19 의심 증상) 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물, 발열 등
③ 코로나19 **고위험군**이거나, 코로나19 **고위험군과 접촉하는** 경우
* (코로나19 고위험군) 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등
④ **환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경**에 있는 경우
⑤ **다수가 밀집한 상황**에서 함성·합창·대화 등 **비말 생성행위**가 많은 경우

- ㅇ 코로나19 확진자가 불가피하게 외출할 때에는 KF94(또는 이하 동급) 마스크를 권장합니다.
- ㅇ 고위험군이거나 호흡기 증상이 있는 경우, 또는 감염 위험시설(3밀)·취약시설(요양병원 등)에서는 KF80 이상의 보건용 마스크를 권장합니다.

<상황별 권고 마스크>

상황		보건용 마스크 KF 94	보건용 마스크 KF 80	수술용 마스크	비말차단용 마스크
의료 관련 상황	· 코로나19 환자를 돌보는 경우	필수	-		
	· 코로나19 확진자의 경우	(우선) 권장	사용가능		
	· 코로나19 의심증상자이거나 의심증상자와 접촉할 때 · 코로나19 고위험군이거나 고위험군과 접촉할 때	(우선) 권장		사용 가능	
생활 방역 상황	· 최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우 · 환기 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경인 경우	(우선) 권장		사용 가능	
	· 다수가 밀집해 비말 생성행위가 많은 경우	권장			

4 마스크 착용 예외 가능 상황(마스크 착용 의무 시설에서 과태료 부과 예외 상황에 해당)

- ㅇ 입소형 감염취약시설의 침실·병실 등 사적인 공간에 동거인(다인 침실·병실을 함께 사용하는 입원·입소자, 상주간병인, 상주보호자)과 함께 있거나, 개인 사무실 등 분할된 공간에 혼자 있을 때

※ 단, 코로나19 확진자 및 확진자의 동거인은 전파방지를 위해 마스크 착용 권고

※ 발열·기침 등 코로나19 의심 증상이 있으면서 고위험군(65세 이상, 기저질환자, 임신부 등)과 함께 생활하는 경우 마스크 착용 권고

- ㅇ 음식 섭취, 수영·목욕, 세수·양치, 검진 등 마스크를 착용한 상태로 하기 어려운 활동을 하는 경우

목차	주요 개정사항
2. 개인방역 5개 보조 수칙 3) 코로나19 확진자 생활수칙	

3 코로나19 확진자 생활수칙

< 개인방역 보조수칙 : 코로나19 확진자 >

1 코로나19 확진자 생활수칙의 일반 원칙

- ㅇ 코로나19 확진자는 바이러스 전파 차단 및 방지를 위해 격리 권고 기간 동안 자택에 머무르며 가급적 외출을 자제합니다.
- ㅇ 불가피하게 외출해야 하는 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량 등을 이용하여 이동합니다.
- ㅇ 타인과의 대면접촉을 최소화하고, 사적 모임 및 고위험시설 방문을 자제합니다.
- ㅇ 빠른 회복과 전파 방지를 위하여 의료기관이 안내하는 사항을 잘 준수합니다.
- ㅇ 마스크 착용 및 손소독 등 개인방역수칙을 철저히 준수합니다.

2 다른 가족을 위해 집에서 이렇게 하세요.

- ㅇ 코로나19 확진자는 독방을 사용하고, 방에서 나올 때는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용합니다.
- ㅇ 격리 권고 기간 동안 식사는 혼자 합니다.
- ㅇ 방문고리, 전등 스위치 등을 매일 한 번 이상 소독 티슈로 닦습니다.
- ㅇ 밥그릇 등 식기, 수건, 침대, 컴퓨터는 가족과 따로 씁니다.
- ㅇ 가족 모두 알코올 소독제나 물과 비누로 손을 자주 소독합니다.

3 외출을 해야 하는 경우에는 다음 사항을 실천합니다.

- ㅇ 외출하는 동안에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 씁니다.
- ㅇ 사람이 많이 모인 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘되지 않는 곳의 방문은 자제합니다.
- ㅇ 다른 사람과 최소 1m 이상 건강 거리 두기를 합니다.
- ㅇ 만나는 사람과 마스크를 벗고 대화하거나 식사하는 등의 밀접한 접촉을 자제합니다.

4 스트레스 관리는 이렇게 하세요.

- ㅇ 건강하고 규칙적인 생활을 합니다.
  - 건강하고 균형 잡힌 식사 및 충분한 수면을 취하세요.
  - 심호흡, 스트레칭 등 가벼운 운동을 꾸준히 하세요.
- ㅇ 가족이나 친구와 자주 연락합니다.
- ㅇ 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우에는 전문가의 도움(정신건강복지센터 ☎ 1577-0199)을 받을 수 있습니다.

5 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료받으세요.

- ㅇ 백신 접종 여부와 관계없이 만성병이 있거나 나이가 많으신 확진자가 발열, 기침, 온몸에 근육통이 생겼을 때에는 진료를 받으세요.
- ㅇ 건강상태가 점점 나빠지는 것을 느끼다면 의료기관(호흡기환자진료센터 이용 권장)에서 진료를 받으세요.

6 쓰레기 처리는 이렇게 하세요.

- ㅇ 격리 권고 기간 동안 일반쓰레기, 재활용품, 음식물쓰레기로 분리하여 소독한 후 보관하며, 격리 권고 기간 종료 후 배출합니다.

* 확진자의 폐기물 처리 방법은 「코로나바이러스감염증-19 관련 폐기물 안전관리 특별대책」 최신판을 참고하세요.

목 차

□ 기본수칙

1. 개인방역 5대 중요수칙 ····· 2
2. 개인방역 5개 보조수칙 ····· 6
3. 집단방역 4대 중요수칙 ····· 13
4. 다중이용시설 등 방역수칙 ····· 15

□ 상황별 세부수칙

1. 일할 때 ····· 18
2. 식사할 때 ····· 20
3. 병 · 의원 갈 때 ····· 21
4. 실내 시설 이용할 때 ····· 22
5. 대중교통 이용할 때 ····· 23
6. 모임 · 행사할 때 ····· 24
7. 야외 활동할 때 ····· 25
8. 물놀이할 때 ····· 26
9. 냉난방기 사용할 때 ····· 27
10. 가림막 설치할 때 ····· 30

목 차

▷ 붙 임 (홍보참고자료) ◁

1. 올바른 마스크 착용법 ····· 32
2. 잘못된 마스크 착용법 ····· 33
3. 마스크 착용 포스터_마스크 착용 주의 ····· 34
4. 마스크 카드뉴스_마스크 착용 모범 사례_차량편 ····· 35
5. 슬기로운 환기수칙 카드뉴스 ····· 36
6. 슬기로운 환기수칙 포스터 ····· 38
7. 개인방역 5대 중요수칙 ····· 39
8. 마스크 착용 의무화 관련 주요 내용 ····· 40

[참고] 담당부처 연락처

구분	소관부처	연락처
▸ 총괄	중앙방역대책본부	043-719-9062/9065
▸ 사업장·회의	고용노동부 산업보건과	044-202-7744
▸ 민원창구	행정안전부 민원제도혁신과	044-205-2442
▸ 우체국	우정사업본부 운영지원과(과기정통부)	044-200-8832
▸ 국내출장·방문서비스·콜센터	고용노동부 산업보건과	044-202-7744
▸ 건설업	국토교통부 건설산업과	044-201-3546
▸ 은행지점	금융위원회 은행과	02-2100-2951
▸ 물류센터	국토교통부 물류산업과	044-201-4021
▸ 유통물류센터	산업통상자원부 유통물류과	044-203-4282
▸ 전시회	산업통상자원부 무역진흥과	044-203-4037
▸ 대중교통	국토교통부 교통정책총괄과	044-201-3786
▸ 여객선	해양수산부 해운정책과·연안해운과	044-200-5718, 5738
▸ 음식점	식품의약품안전처 식품관리총괄과	043-719-2054
▸ 카페		
▸ 독서실	교육부 평생학습정책과	044-203-6380
▸ 학원	교육부 평생학습정책과	044-203-6380
▸ 대형유통시설	산업통상자원부 유통물류과	044-203-4381, 4382
▸ 전통시장	중소벤처기업부 전통시장육성과	042-481-4581
▸ 중소슈퍼	중소벤처기업부 소상공인경영지원과	042-481-4490
▸ 결혼식 등 가족행사	여성가족부 가족문화과	02-2100-6363
▸ 장례식장	보건복지부 노인지원과	044-202-3473
▸ 봉안시설		
▸ 산후조리원	보건복지부 출산정책과	044-202-3397, 3398
▸ 종교시설	문화체육관광부 종무1담당관	044-203-2317
▸ 병·의원	보건복지부 의료기관정책과	044-202-2471
▸ 호텔·콘도업	문화체육관광부 관광산업정책과	044-203-2871
▸ 민박·숙박업 (펜션, 게스트하우스 등)	문화체육관광부 관광산업정책과	044-203-2888
	농림축산식품부 농촌산업과	044-201-1590
	보건복지부 건강정책과	044-202-2881

구분	소관부처	연락처
▸ 유원시설(워터파크 등)	문화체육관광부 관광산업정책과	044-203-2863
▸ 야영장		
▸ 동물원	환경부 생물다양성과	044-201-7244
▸ 국립공원	환경부 자연공원과	044-201-7313
▸ 해수욕장	해양수산부 해양레저관광과	044-200-5254
▸ 하천 · 계곡	행정안전부 재난안전점검과	044-205-4249
▸ 수상레저	해양경찰청 수상레저과	032-835-2352
▸ 지역축제	문화체육관광부 국내관광진흥과	044-203-2854
	행정안전부 재난안전점검과	044-205-4256
▸ 야외 활동	문화체육관광부 관광산업정책과	044-203-2888
▸ 공중화장실 등	행정안전부 생활공간정책과	044-205-3545
▸ 이·미용업	보건복지부 건강정책과	044-202-2857
▸ 목욕장업		
▸ 도서관	문화체육관광부 도서관정책기획단	044-203-2620
▸ 공연장	문화체육관광부 공연전통예술과	044-203-2732
▸ 영화상영관	문화체육관광부 영상콘텐츠산업과	044-203-2432
▸ 박물관·미술관	문화체육관광부 문화기반과	044-203-2638
▸ 야구장·축구장	문화체육관광부 스포츠산업과	044-203-3153
▸ 노래연습장	문화체육관광부 대중문화산업과	044-203-2464
▸ 실내체육시설	문화체육관광부 스포츠산업과	044-203-3156
▸ 수영장		
▸ 피시(PC)방	문화체육관광부 게임콘텐츠산업과	044-203-2446
▸ 유흥시설 (헌팅포차, 감성주점, 유흥주점, 단란주점)	식품의약품안전처 식품관리총괄과	043-719-2054
▸ 오락실·멀티방 등 (게임제공업)	문화체육관광부 영상콘텐츠산업과	044-203-2436(7)
	문화체육관광부 게임콘텐츠산업과	044-203-2446
▸ 방문판매·다단계판매업	공정거래위원회 특수거래과	044-200-4437
▸ 작업 훈련기관	고용노동부 인적자원개발과	044-202-7323

기본수칙

1 개인방역 5대 중요수칙

【중요 수칙 메시지】

- ○ **(수칙1)** "코로나19 예방접종 동참하기"
- ○ **(수칙2)** "사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기"
- ○ **(수칙3)** "30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에"
- ○ **(수칙4)** "1일 3회(회당 10분) 이상 환기,
  다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독"
- ○ **(수칙5)** "코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며,
  다른 사람과 접촉 최소화"

< 핵심 수칙 >

제 1 수칙) "코로나19 예방접종 동참하기"	
(이유) 코로나19 예방접종은 코로나19 감염 시 중증화를 예방하고, 접종 후 수개월간 코로나19 감염 가능성을 낮춥니다.	
	① 정부가 권고하는 최신 접종 권고사항에 따라 접종을 완료합니다.
	② 접종 후에도 개인 감염병 예방 수칙을 준수합니다.
제 2 수칙) "사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기"	
(이유) 코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 마스크를 착용하고 다른 사람과 충분한 거리를 유지하는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.	
	① 감염취약시설 중 입소형 시설 및 병원급 의료기관의 실내에서는 마스크를 의무적으로 착용합니다. 이 때 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게 하고, 마스크를 벗은 상태에서 대화는 자제하며, 가급적 식당 등 지정된 공간을 이용합니다.
	② ▲코로나19 확진자이거나 확진자와 접촉(접촉일로부터 2주간)했던 경우, ▲코로나19 의심 증상이 있거나, 의심 증상이 있는 사람과

접촉하는 경우, ▲코로나19 고위험군이거나, 고위험군과 접촉하는 경우는 마스크를 착용합니다.

* 코로나19 의심 증상: 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물, 발열 등
** 코로나19 고위험군: 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등

③ ▲환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경에 있거나, ▲다수가 밀집하여 함성·합창·대화 등 비말 생성행위가 많은 상황에서는 마스크를 착용합니다. 코로나19 유행 상황에서 마스크 착용은 감염 예방에 도움이 되므로 판단이 어려운 상황에서는 착용하는 것이 좋습니다. 마스크를 착용하지 않은 경우에는 가능하면 다른 사람과 거리(1m 이상)를 유지합니다.

* 밀집·밀접 환경 예시 : 다른 사람과 물리적 거리를 1m 이상 유지하기 어려운 경우

④ 코로나19 확진자의 경우 외출을 자제하며, 불가피하게 외출할 때에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 사용을 권장합니다.

⑤ ▲코로나19 의심 증상이 있거나 고위험군이거나, ▲이들과 접촉하는 경우, ▲최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우, ▲환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경을 방문할 때는 KF80 이상 보건용 마스크 사용을 권장합니다.

⑥ 마스크 착용으로 호흡곤란, 어지러움, 두통 등의 증상이 있는 경우 마스크를 벗고(가능하면 개별 공간 또는 야외 공간에서) 휴식을 취한 후 증상이 완화되면 다시 착용합니다.

제 3 수칙) "30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에"

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

① 식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후, 고위험군 등과 밀접한 접촉 전에는 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 세면대와 비누를 마련하거나 곳곳에 손 소독제를 비치합니다.

④ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지 혹은 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가립니다.

제 4 수칙) "1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독"

(이유) 코로나19 바이러스가 들어 있는 침방울의 공기 중 농도를 환기를 통해 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 표면을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

① 자연 환기가 가능한 경우 창문을 항상 열어두고, 계속 열지 못하는 경우는 주기적으로(하루에 3번 이상, 10분 이상씩) 환기합니다. 환기할 때는 가급적 문과 창문을 동시에 열어 맞통풍이 가능하도록 합니다. 미세먼지가 있어도 실내 환기는 필요합니다. 선풍기, 환풍기를 동시에 활용하면 환기 효과가 증가합니다.

② 자연 환기가 아닌 기계환기를 하는 경우, 외부공기 도입량을 가능한 높게 설정하여 최대한 외부공기로 환기합니다. 또한 가급적 자연환기를 병행합니다. 건물 내 층간 확산 방지를 위해 화장실 배기팬을 상시 가동합니다. 공기청정기를 같이 사용하면 오염물질 제거에 보조적인 효과가 있습니다.

③ 냉난방기 사용 시에도 가능한 자주 외부 공기로 자연 환기합니다. 냉난방기·공기청정기의 바람은 사람에게 직접 향하지 않도록 하고, 바람의 세기를 가능한 낮춰서 사용합니다.

④ 일상적 공간은 주기적으로 깨끗하게 청소하고, 손이 자주 닿는 표면(전화기, 리모컨, 손잡이, 문고리, 탁자, 팔걸이, 스위치, 키보드, 마우스, 복사기 등)과 공용물건(카트 손잡이 등)은 매일 최소 1회 이상 소독합니다.

⑤ 소독할 때는 환경부의 승인 또는 신고된 소독제품(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올), 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스 희석액 등)을 사용하고, 제조사의 권고사항을 준수(용량과 용법 등)하여 안전하게 사용합니다. 청소 및 소독과정의 전·중·후에는 환기를 위해 창문을 열어둡니다.

제 5 수칙) "코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며, 다른 사람과 접촉 최소화"

(이유) 코로나19는 증상이 없거나 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다. 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과 접촉하지 않으면 코로나19 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.

	① 열이 나거나 인후통, 기침, 가래, 코막힘 등 호흡기 증상이 있으면, 가까운 의료기관에서 진료를 받고 집에서 쉽니다. 이때, 궁금한 사항은 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)에 문의하거나 코로나바이러스감염증-19 누리집(ncov.mohw.go.kr)을 참고합니다.
	② 증상이 있으면 외출하지 말고, 집 안에 고위험군과 같이 있으면 집에서도 가급적 마스크를 착용합니다. 특히 고위험군과의 대화·식사 등 접촉을 최소화합니다. * 코로나19 고위험군: 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등
	③ 휴식 후 증상이 없어지면 일상에 복귀하고, 휴식 중에 38도 이상 발열이 지속되거나 증상이 심해지는 경우 반드시 진료를 받습니다.
	④ 병원 또는 약국에 가거나 생필품을 사는 등 필수목적의 외출을 하는 경우, 반드시 마스크를 착용합니다.

2 개인방역 5개 보조수칙

1 마스크 착용

< 개인방역 보조수칙 : 마스크 착용 >

1 마스크 착용 일반 원칙

- ㅇ 마스크 착용, 손 씻기, 사람 간의 거리 두기 등이 코로나19 감염 예방에 효과적이며 중요합니다.
- ㅇ 마스크는 침방울을 통한 감염 전파를 차단하는 효과가 있습니다.
- ㅇ 마스크는 식품의약품안전처에서 허가된 '의약외품' 마스크 착용을 적극 권고합니다.
  - '의약외품 마스크'가 없을 경우 면(천) 마스크, 일회용 마스크 착용도 도움이 될 수 있습니다.

2 올바른 마스크 착용 방법

- ㅇ 개인의 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 선택하여 호흡기인 입과 코를 완전히 덮도록 얼굴에 잘 밀착해 착용합니다.
- ㅇ 밀착도를 높이기 위해 코편(nose wire)이 있는 마스크는 코편을 코에 잘 맞게 눌러서 틈이 없도록 합니다.
- ㅇ 마스크 내부에 마스크 가드, 휴지나 수건을 덧대면 밀착력이 떨어져 차단 효과가 낮아지므로 주의해야 합니다.
- ㅇ 마스크 자체가 오염되지 않도록 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗이 씻습니다.
- ㅇ 마스크 착용 시에는 손을 통한 오염을 방지하기 위하여 마스크를 최대한 만지지 않습니다. 만졌다면, 30초 이상 비누로 손을 씻거나 손 소독제로 손을 깨끗이 해야 합니다.
- ㅇ 마스크를 잠시 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관하고, 마스크를 줄에 걸어 목걸이로 사용할 경우 마스크 안쪽 면이 오염될 우려가 있으므로 안쪽 면이 외부로 노출되지 않도록 주의해야 합니다.
- ㅇ 환기가 어렵고 사람이 많아 비말감염의 우려가 있는 밀폐·밀집·밀접(3밀) 시설에서 사용한 마스크는 교체하는 것을 권고합니다.
  - 땀이나 물에 젖은 마스크는 세균번식의 우려가 있으므로 새 마스크로 교체하는 것이 좋습니다.
  - 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 사용한 경우 동일인에 한하여 다시 사용할 수 있습니다.
- ㅇ 마스크 착용으로 호흡곤란, 어지러움, 두통 등의 증상이 있는 경우 즉시 개별 공간 또는 다른 사람과 거리 두기가 가능한 야외 공간에서 마스크를 벗고 휴식을 취한 후 증상이 완화되면 다시 착용합니다.
- ㅇ 마스크 사용 후에는 마스크 앞면에 손을 대지 않고 귀에 거는 끈만 이용해 벗은 후 바깥면을 안쪽으로 접어 끈으로 감고 가능하면 소독제를 뿌린 후 종량제 봉투에 버립니다.

3 마스크 착용 의무·권고 상황 및 상황별 권고 마스크

<마스크 착용 의무·권고 상황>

- 감염취약시설 중 입소형 시설 및 병원급 의료기관의 실내에서는 마스크 착용이 의무입니다.
- 아래와 같은 경우에는 마스크 착용을 강력히 권고합니다.

< 마스크 착용 적극 권고 상황 >

① 코로나19 **확진자**이거나, 코로나19 **확진자와 접촉**(접촉일로부터 2주간 착용 권고)했던 경우
② 코로나19 **의심 증상**이 있거나, 코로나19 **의심 증상이 있는 사람과 접촉하는** 경우
* (코로나19 의심 증상) 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물, 발열 등
③ 코로나19 **고위험군**이거나, 코로나19 **고위험군과 접촉하는** 경우
* (코로나19 고위험군) 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등
④ **환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경**에 있는 경우
⑤ **다수가 밀집한 상황**에서 함성·합창·대화 등 **비말 생성행위**가 많은 경우

- 코로나19 확진자가 불가피하게 외출할 때에는 KF94(또는 이하 동급) 마스크를 권장합니다.
- 고위험군이거나 호흡기 증상이 있는 경우, 또는 감염 위험시설(3밀)·취약시설(요양병원 등)에서는 KF80 이상의 보건용 마스크를 권장합니다.

<상황별 권고 마스크>

상황		보건용 마스크 KF 94	보건용 마스크 KF 80	수술용 마스크	비말차단용 마스크
의료 관련 상황	· 코로나19 환자를 돌보는 경우	필수	-		
	· 코로나19 확진자의 경우	(우선) 권장	사용가능		
	· 코로나19 의심증상자이거나 의심증상자와 접촉할 때 · 코로나19 고위험군이거나 고위험군과 접촉할 때	(우선) 권장		사용 가능	
생활 방역 상황	· 최근 코로나19 확진자와 접촉했던 경우 · 환기 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경인 경우	(우선) 권장		사용 가능	
	· 다수가 밀집해 비말 생성행위가 많은 경우	권장			

4 마스크 착용 예외 가능 상황(마스크 착용 의무 시설에서 과태료 부과 예외 상황에 해당)

- 입소형 감염취약시설의 침실·병실 등 사적인 공간에 동거인(다인 침실·병실을 함께 사용하는 입원·입소자, 상주간병인, 상주보호자)과 함께 있거나, 개인 사무실 등 분할된 공간에 혼자 있을 때

※ 단, 코로나19 확진자 및 확진자의 동거인은 전파방지를 위해 마스크 착용 권고

※ 발열·기침 등 코로나19 의심 증상이 있으면서 고위험군(65세 이상, 기저질환자, 임신부 등)과 함께 생활하는 경우 마스크 착용 권고

- 음식 섭취, 수영·목욕, 세수·양치, 검진 등 마스크를 착용한 상태로 하기 어려운 활동을 하는 경우

5 마스크 착용을 권하지 않는 대상(마스크 착용 방역지침 상 과태료 부과 예외 대상에 해당)

- ❶ 24개월 미만의 영·유아, ❷ 뇌병변·발달장애인 등 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람, ❸ 호흡기질환 등 마스크 착용 시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람

※ 단, 아동 간 발달 정도를 고려하여, 24개월 이상이라도 부모·보호자의 세심한 관찰·감독이 필요

※ 마스크 착용 의무 및 과태료 예외상황 등 자세한 내용은 "마스크 착용 방역지침 준수 명령 과태료 부과 업무 안내" 참조

2 환경 소독

< 개인방역 보조수칙 : 환경 소독 >

1 환경 소독의 일반 원칙

- 적절하고 올바른 방법으로 소독을 하면 효과적이고 안전하게 감염성 병원체를 제거할 수 있습니다.
- 청소·소독 전·중·후에는 창문을 열어 충분히 환기를 합니다.
- 청소 및 소독 작업을 수행하는 사람은 적절한 개인보호구(일회용 장갑, 보건용 마스크, 필요시 일회용 방수성 긴팔 가운 또는 방수성 앞치마, 고글 또는 안면보호구)를 착용해야 합니다.
- 환경부의 승인 또는 신고된 소독제품(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올), 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 희석액 등)을 사용하며, 소독제를 과다 또는 부적절한 방법으로 사용하면 인체에 해로울 수 있으므로 제조사의 권고사항을 반드시 준수합니다.
  - 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스)을 사용하는 경우 소독 직전 희석하여 준비(1,000ppm 희석액 등)하고, 희석액을 천에 적셔서 자주 사용하는 표면을 닦고 1분 이상 유지한 후, 깨끗한 물을 적신 천으로 다시 한 번 닦아냅니다.

* (1,000ppm 희석액) 빈 생수통 1,000ml에 5% 차아염소산나트륨(일명 가정용 락스) 원액 20ml를 붓고 (예, 락스 2 뚜껑) 냉수를 생수통에 가득 채우고 섞음

- 소독 시에는 소독제가 충분히 묻은 천(또는 소독제 티슈)을 이용하여 표면을 닦습니다.
  - 소독제를 공기 중에 분사하는 소독방법은 감염원 에어로졸이 발생하여 흡입할 위험을 증가시키고, 소독제와 표면의 접촉범위가 불분명하여 소독효과가 미흡하기 때문에 닦는 방법으로 표면소독을 실시합니다.
- 소독을 마친 후 충분히 환기시키고, 물과 비누로 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 일상적으로 사용하는 공간은 주기적으로 깨끗하게 청소하고, 청소·소독 전·중·후에는 창문을 열어 환기를 합니다.
- 손이 자주 닿는 표면(전화기, 리모콘, 손잡이, 문고리, 탁자, 팔걸이, 스위치, 키보드, 마우스 등)을 매일 최소 1회 이상 소독합니다.
- 아이들의 사용하는 장난감 등은 비누와 물로 세척하고 건조한 후 사용합니다. 소독제를 사용하는 경우 아이들의 입과 손에 소독제 닿아 위험하지 않도록 소독 후 깨끗한 물을 적신 천으로 소독제 성분을 충분히 없애고 건조한 후에 사용합니다.

※ 그 외 소독 관련 세부 안내사항은 "「코로나바이러스감염증-19」 대응 집단시설·다중이용시설 소독 안내" 최신지침을 참조하세요.

3 코로나19 확진자 생활수칙

< 개인방역 보조수칙 : 코로나19 확진자 >

1 코로나19 확진자 생활수칙의 일반 원칙

- 코로나19 확진자는 바이러스 전파 차단 및 방지를 위해 격리 권고 기간 동안 자택에 머무르며 가급적 외출을 자제합니다.
- 불가피하게 외출해야 하는 경우에는 KF94(또는 이와 등급) 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량 등을 이용하여 이동합니다.
- 타인과의 대면접촉을 최소화하고, 사적 모임 및 고위험시설 방문을 자제합니다.
- 빠른 회복과 전파 방지를 위하여 의료기관이 안내하는 사항을 잘 준수합니다.
- 마스크 착용 및 손소독 등 개인방역수칙을 철저히 준수합니다.

2 다른 가족을 위해 집에서 이렇게 하세요.

- 코로나19 확진자는 독방을 사용하고, 방에서 나올 때는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용합니다.
- 격리 권고 기간 동안 식사는 혼자 합니다.
- 방문고리, 전등 스위치 등을 매일 한 번 이상 소독 티슈로 닦습니다.
- 밥그릇 등 식기, 수건, 침대, 컴퓨터는 가족과 따로 씁니다.
- 가족 모두 알코올 소독제나 물과 비누로 손을 자주 소독합니다.

3 외출을 해야 하는 경우에는 다음 사항을 실천합니다.

- 외출하는 동안에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 씁니다.
- 사람이 많이 모인 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘되지 않는 곳의 방문은 자제합니다.
- 다른 사람과 최소 1m 이상 건강 거리 두기를 합니다.
- 만나는 사람과 마스크를 벗고 대화하거나 식사하는 등의 밀접한 접촉을 자제합니다.

4 스트레스 관리는 이렇게 하세요.

- 건강하고 규칙적인 생활을 합니다.
  - 건강하고 균형 잡힌 식사 및 충분한 수면을 취하세요.
  - 심호흡, 스트레칭 등 가벼운 운동을 꾸준히 하세요.
- 가족이나 친구와 자주 연락합니다.
- 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우에는 전문가의 도움(정신건강복지센터 ☎ 1577-0199)을 받을 수 있습니다.

5 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료받으세요.

- 백신 접종 여부와 관계없이 만성병이 있거나 나이가 많으신 확진자가 발열, 기침, 온몸에 근육통이 생겼을 때에는 진료를 받으세요.
- 건강상태가 점점 나빠지는 것을 느끼다면 의료기관(호흡기환자진료센터 이용 권장)에서 진료를 받으세요.

6 쓰레기 처리는 이렇게 하세요.

- 격리 권고 기간 동안 일반쓰레기, 재활용품, 음식물쓰레기로 분리하여 소독한 후 보관하며, 격리 권고 기간 종료 후 배출합니다.

* 확진자의 폐기물 처리 방법은 「코로나바이러스감염증-19 관련 폐기물 안전관리 특별대책」 최신판을 참고하세요.

4 65세 이상 등 고위험군 생활수칙

< 개인방역 보조수칙 : 65세 이상 등 고위험군 >

1 65세 이상 등 고위험군 생활수칙의 일반 원칙

- ㅇ 65세 이상 등 고위험군은 면역이 약해 감염이 쉽게 되고 갑자기 중증 또는 위중 상태로 가는 비율이 높기 때문에, 더욱 주의하여야 합니다.
  - 우리나라의 누적 코로나19 사망자 중, 65세 이상이 약 89.03% 차지 (2023.5.13. 0시 기준)
- ㅇ 가족, 친척 및 간병인 등 호흡기 증상이 있거나 몸이 아픈 사람은 어르신 및 고위험군 방문을 자제합니다.
- ㅇ 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 진료일정을 챙깁니다.
  - 평상시 복용해야 하는 약을 중지할 경우 질환이 악화될 수 있으니 주치의와 상의하여 여분의 약을 확보해 두는 것이 좋습니다.
- ㅇ 특히, 65세 이상 어르신은 독감, 폐렴구균, 코로나19 예방접종 등 필요한 예방접종을 반드시 하시기 바랍니다.
- ㅇ 건강관리를 위해 매일 산책 등 간단한 운동을 하시고, 술과 담배는 자제합니다.

2 아플 때는 의료기관 또는 보건소에 방문하여 진료받으세요.

- ㅇ 발열이 지속되거나 호흡기 증상(기침, 인후통, 콧물 등)이 심해지면 ①가까운 의료기관 또는 보건소(만 60세 이상)에 방문하여 진료 또는 검사를 받습니다. ②이때 궁금한 사항은 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)에 문의합니다.
- ㅇ 의료기관 방문 시에는 반드시 마스크를 착용하고, 가급적 자기 차로 이동합니다.

3 외출을 해야 하는 경우에는 다음 사항을 실천합니다.

- ㅇ 사람이 많이 모인 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘되지 않는 곳의 방문은 자제합니다.
- ㅇ 외출하는 동안, 특히 실내에서는 마스크를 씁니다.
- ㅇ 다른 사람과 최소 1m 이상 건강 거리 두기를 합니다.
- ㅇ 만나는 사람과 밀접한 접촉은 가급적 줄입니다.
- ㅇ 식사 중 마스크를 벗은 상태에서는 대화를 자제합니다.

4 스트레스로 힘드시다면 다음과 같이 실천합니다.

- ㅇ 의심스러운 정보를 접했을 때 신뢰할 수 있는지 출처를 확인합니다.
- ㅇ 건강을 잘 관리합니다.
  - 심호흡, 스트레칭, 명상을 하세요.
  - 건강하고 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분한 수면을 취하세요.
- ㅇ 가족 및 가까운 사람들과 자주 연락합니다.
- ㅇ 힘든 감정은 누구나 경험 할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움(정신건강복지센터 ☎ 1577-0199)을 받을 수 있습니다.

5 건강한 생활 습관

< 개인방역 보조수칙 : 건강한 생활 습관>

1 규칙적인 생활로 건강을 지킵니다.

- ㅇ 규칙적인 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에도 여러 질환의 예방과 관리를 도와줍니다.
  - 컴퓨터, 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 등을 하루 2시간 이내로 줄이고 가능한 한 30분마다 몸을 움직이는 것이 좋습니다. 가능하면 활동을 늘리는 것이 좋습니다.
- ㅇ 감염병이 유행할 때도 신체활동과 운동을 통해 건강 체중을 유지하는 것이 좋습니다. 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 등에 대한 동영상을 보는 등 집에서 운동하는 것을 권장합니다.
  - 갑작스런 신체활동 및 운동은 무리하게 장시간 하지 않도록 합니다.
- ㅇ 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 튈 수 있기 때문에 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 활동하며, 실내공간은 자주 환기를 합니다.
- ㅇ 실내에서는 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 주의합니다. 외출하는 경우에는 장갑, 모자, 목도리, 마스크 등을 착용하고 따뜻한 옷을 입어 적정 체온을 유지합니다.
- ㅇ 어르신이나 질환으로 신체활동을 수행하기 어려울 때는 체력, 신체조건 등 각자의 상황에 맞게 가능한 만큼 신체활동을 하도록 노력합니다.
- ㅇ 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활을 합니다.

2 정기적으로 건강관리를 실천합니다.

- ㅇ 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 지속적인 건강관리와 약물 복용이 필요한 경우에는, 처방대로 약물을 복용하고 담당 의사에게 지속적으로 진료를 받으세요.
- ㅇ 적정 시기에 예방접종, 정기 검진 등 주기적인 건강관리를 통해 질병을 예방합니다.

3 균형 있는 영양 섭취를 합니다.

- ㅇ 평소에 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면, 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지할 수 있습니다. 과일, 채소 및 단백질 식품을 섭취하면 면역력을 강화하고 체력을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- ㅇ 다양한 식품을 건강한 조리법으로 골고루 섭취하고, 물을 충분히 마십니다.
- ㅇ 아침밥을 꼭 먹는 것이 좋으며, 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹습니다.

4 감염병 스트레스 등 정신건강 대처법은 다음과 같습니다.

- ㅇ 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- ㅇ 힘든 감정은 누구나 경험 할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움(정신건강복지센터 ☎ 1577-0199)을 받을 수 있습니다.
- ㅇ 공신력 있는 정보를 이용하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해합니다.
- ㅇ 잠자기 전에는 전자기기 사용을 줄이고 수면 시간을 충분히 갖습니다.

3 집단방역 4대 중요수칙

【중요 수칙 메시지】

- ㅇ **(제 1 수칙)** "공동체 내 방역관리자 지정하기"
- ㅇ **(제 2 수칙)** "공동체 방역지침 만들고 준수하기"
- ㅇ **(제 3 수칙)** "방역관리자는 적극적으로 역할 수행하기"
- ㅇ **(제 4 수칙)** "공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자에게 적극 협조하기"

< 중요 수칙 >

제 1 수칙) "공동체 내 방역관리자 지정하기"	
	① 구성원의 동의와 협력을 기반으로 공동체의 방역을 관리할 책임자를 방역관리자로 지정합니다. - 회사와 같은 공적 공동체뿐만 아니라 종교모임, 취미모임 등 사적 공동체도 방역관리자를 지정하는 것을 권고합니다.
	② 방역관리자는 공동체 규모에 따라 개인이 될 수도 있고, 적정 인원으로 구성된 팀이 될 수도 있습니다.
	③ 방역관리자는 코로나19 전파로부터 공동체를 보호하는 역할을 하며, 주요한 활동 과정에서 방역관리의 책임을 맡습니다.
	④ 공동체의 구성원은 공동체의 방역 관리를 위한 방역관리자의 요청에 적극적으로 협력합니다.
제 2 수칙) "공동체 방역지침 만들고 준수하기"	
	① 방역관리자는 우리 공동체의 밀폐도, 밀집도, 그 밖의 특성 등을 고려하여 위험도를 평가하고 이를 고려해 방역지침을 만듭니다.
	② 방역지침은 다중이용시설 등 방역수칙과 상황별 세부수칙 중 적합한 내용을 참고하되, 개인방역 중요수칙과 고위험군, 환경소독, 마스크 등 보조수칙도 포함하여 작성합니다.

	③ 공동체의 특성상 많은 사람을 만나거나 밀폐된 환경인 경우 자주 손 씻기, 마스크 착용 또는 1m 이상 거리 두기, 의심 증상자 확인, 자주 환기, 주기적인 환경소독 등을 포함하여 방역지침을 작성합니다.
	④ 방역관리자는 공동체의 구성원을 주기적으로 교육하고 구성원이 방역지침을 실천할 수 있도록 돕습니다.
	⑤ 방역관리자가 없는 가운데 집단의 활동이 이루어질 경우 다른 구성원이 방역관리자의 역할을 대신하여 방역지침을 실천하도록 돕습니다.
	⑥ 방역관리자는 방역지침을 실천할 수 있도록 구성원의 역할 배정과 시설 환경을 점검하고 문제가 있을 경우 공동체에 개선을 요구합니다.
제 3 수칙) "방역관리자는 적극적으로 역할 수행하기"	
	① 방역관리자는 지역의 보건소 담당자 및 가까운 의료기관의 연락망을 확보하고 방역활동에 필요한 협력관계를 만들어 두어야 합니다.
	② 방역관리자는 구성원들의 인후통, 기침, 코막힘 등 호흡기 증상과 발열 유무를 확인합니다. 호흡기 증상 또는 발열이 확인되는 구성원에 대해서는 가까운 의료기관에 방문하여 진료 또는 검사를 받도록 안내하고 집에 머물 수 있도록 돕습니다.
	③ 감염취약시설(요양병원, 요양원 등 고위험군 집단생활시설)에서 2~3명 이상의 유증상자가 3~4일 내에 발생 시 보건소에 집단감염 가능성을 신고합니다.
제 4 수칙) "공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자에게 적극 협조하기"	
	① 공동체의 책임자는 방역관리자의 활동을 지지하고, 방역지침의 준수에 필요한 역할 변경, 환경 개선 등의 요청에 적극적으로 응해야 합니다.
	② 공동체의 책임자와 각 구성원들은 우리 모두의 안전을 위해 방역지침을 준수하고, 방역관리자의 요청에 적극적으로 협력합니다.
	③ 공동체의 책임자는 방역관리에 대한 변동사항을 확인하고 개선이 필요한 사항을 정기적으로 평가합니다.

4 다중이용시설 등 방역수칙

관리·운영·종사자 공통 수칙	이용자 공통 수칙
① 방역 관리	
▪ 방역관리자 지정 및 종사자 교육 ▪ 코로나19 확진자 및 증상이 있는 종사자는 방역관리자에게 알리고 집에서 쉬도록 조치 - 유급휴가, 재택근무 등 활용 적극 권장 ▪ 권장 방역수칙 게시·안내 - 권장 방역수칙을 출입구 등에 게시·안내 (시설 특성에 맞게 배너, 영상, 방송 등 다양한 방식 활용) * 마스크 착용 권고상황, 유증상자 이용 자제, 마스크 미착용시 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상) 등 - 방역수칙 행정명령 여부와 관계없이 시설 운영상 자율적 방침 마련 가능	▪ 방역수칙 준수 - 게시·안내된 방역수칙 준수 협조 - 코로나19 확진자, 발열 및 호흡기 증상이 있을 경우, 시설 이용 자제
② 마스크 착용	
▪ 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경 또는 비말 생성 행위(함성·합창·대화 등)가 많은 상황에서는 마스크 착용 - 판단이 어려운 상황에서는 가능하면 마스크 착용 - 코로나19 확진자인 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용 - 코로나19 의심 증상이 있거나 고위험군이거나, 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 착용	▪ 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경 또는 비말 생성 행위(함성·합창·대화 등)가 많은 상황에서는 마스크 착용 - 판단이 어려운 상황에서는 가능하면 마스크 착용 - 코로나19 확진자인 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용 - 코로나19 의심 증상이 있거나 고위험군이거나, 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 사용

관리·운영·종사자 공통 수칙	이용자 공통 수칙
③ 사람간 거리 유지	
▪ 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)	▪ 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)
④ 손 씻기	
▪ 손 씻기 또는 손 소독 하기 - 식·음료 준비 전, 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후 손 씻기 또는 손 소독 ▪ 손 소독제 비치 또는 손 씻을 수 있는 공간 마련	▪ 손 씻기 또는 손 소독 하기 - 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후 손 씻기 또는 손 소독
⑤ 환기 및 소독	
▪ 하루에 3회 이상(회당 10분 이상) 맞통풍이 가능하도록 주기적 환기 - 영업·운영 전·후, 휴식 시간 등 환기 * 사람이 많고, 환기 시 바람이 적을수록 더 자주 환기 - 자연환기 시 선풍기, 환풍기 동시 활용 - 지하, 창문이 없는 시설은 출입문 또는 환기 설비를 통한 환기횟수 증가 - 기계환기시스템 갖춘 경우 상시가동(외부공기 유입 가급적 최대)하고 자연환기 병행 - 화장실 배기팬 상시 가동 - 냉·난방시에도 가능한 자주 자연환기 병행 - 오염물질 제거 보조용으로 공기청정기 사용 ▪ 일 1회 이상 소독 - 공용물품, 출입문, 손잡이, 난간 등 특히 손이 자주 닿는 장소 및 물건 등	

* 마스크 착용 권고 상황의 세부 내용은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조

상황별 세부수칙

1 일할 때

< 일할 때 공통 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 마스크 착용 의무가 없더라도 권고 상황에서는 마스크 착용하기 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경 또는 비말 생성 행위(함성·합창·대화 등)가 많은 상황에서는 마스크 착용하기 * 밀집·밀접 환경 예시 : 다른 사람과 물리적 거리를 1m 이상 유지하기 어려운 경우 (권고 상황 판단이 어려운 경우에는 가능하면 마스크 착용하기) - 코로나19 확진자의 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 선택하기 - 코로나19 의심 증상이 있거나 고위험군이거나, 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 선택하기 ㅇ 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)하기 - 엘리베이터 등 좁고 밀폐된 공간에서는 가능하면 대화 자제하기 ㅇ 코로나19 확진자의 경우 출근을 자제하고 가급적 자택 격리하기 ㅇ 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 출근을 자제하거나, 직장 관리·운영자에게 알린 후 퇴근하여 진료받기 ※ 불가피한 경우 마스크 상시 착용 및 다른 사람과 접촉 최소화
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 근무 시작 전, 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 근무지의 방역 수칙 준수하기 ㅇ 휴가제도(병가, 가족돌봄휴가 등) 및 유연근무제(재택근무 등) 적극 활용하기
환경관리 (관리자)	ㅇ 손이 자주 닿는 곳(탁자, 키보드, 마우스, 전화기 등) 주기적으로 소독하기 ㅇ 1일 3회 이상(회당 10분 이상) 환기하고, 가능하면 창문을 열어두기, 외부공기 도입량을 높여 기계환기 하기 * 사람이 많고, 환기 시 바람이 적을수록 더 자주 환기

< 회의할 때 추가 수칙 >
ㅇ 대면회의 때는 환기가 용이하고 간격을 넓게 둘 수 있는 큰 공간을 회의 장소로 확보하기 ㅇ 개최자는 회의 시작 전에 발열, 호흡기 증상 등을 확인하고, 코로나19 확진자 및 유증상자는 회의 참석 자제하기 ㅇ 개최자는 회의실 곳곳에 손 소독제를 비치하며, 참석자는 수시로 사용하기 ㅇ 1시간이 지난 때에는 휴식 시간을 가지며, 회의 장소의 문과 창문을 열고 환기하기

< 출장 시 추가 수칙 >
ㅇ 코로나19 확진자, 발열 및 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 출장 연기하기 ㅇ 개인 차량 이동 시에도 동승자가 있는 경우 가능하면 모두 마스크 착용하기 ㅇ 버스·지하철·택시 등 혼잡한 대중교통 이용 시 가능하면 마스크 착용하고, 대화 자제하기 ㅇ 가능하면 환기가 원활하고 사람이 밀집되지 않은 장소에서 업무 보기 ㅇ 출장 중에 발열 또는 호흡기 증상이 있으면 출장을 중단하고, 가까운 의료기관에 방문하여 진료받고 쉬기

2 식사할 때

< 식사할 때 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 마스크 착용 권고 상황에서는 식사가 끝나면 가급적 마스크 착용하기 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)하기 - 코로나19 확진자의 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 선택하기 - 고위험군이거나 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 선택하기 ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 관련 시설 이용 자제하기
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후에 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 술잔, 식기 등은 함께 사용하지 않고, 개인별로 사용하기 ㅇ 음식은 각자 개인 접시에 덜어 먹기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 시설 내 방역수칙 준수에 협조하기
환경관리 (관리자)	ㅇ 손이 자주 닿는 곳(공용물품, 손잡이, 난간 등)은 주기적으로 소독하기 ㅇ 1일 3회 이상(회당 10분 이상) 환기하고, 가능하면 창문을 열어두기, 외부공기 도입량을 높여 기계환기 하기 * 사람이 많고, 환기 시 바람이 적을수록 더 자주 환기

3 병 · 의원 갈 때

< 병·의원 갈 때 수칙 >	
방문 전	ㅇ 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 불필요한 병원 방문 자제하기 ㅇ 병·의원 방문 전, 사전 예약하여 대기시간 최소화하기
방문 시	ㅇ 병원 방문 시 환자와 보호자는 반드시 마스크를 착용하기(의무) - 단 24개월 미만 유아, 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 쓰거나 벗기 어려운 사람, 마스크 착용시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람은 마스크를 착용하지 않거나, 착용할 경우 각별히 주의하기 - 마스크 착용을 유지하고, 마스크를 벗을 때까지 손으로 만지지 않기 ㅇ 의원 방문 시 환자와 보호자는 마스크 착용하기(권고) ㅇ 접수, 대기 등의 상황에서 다른 사람 간 거리 최소 1m 유지하기 ㅇ 보호자 인원은 최소화하기 ㅇ 시설 내 방역수칙 준수에 협조하기 ㅇ 의료기관 출입 전, 화장실 사용 후, 코를 푼 후, 진료를 마친 후에는, 반드시 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제를 사용하기 - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 침방울이 튀는 행위(소리 지르기 등)나 밀접한 접촉 자제하기
방문 후	ㅇ 귀가 후 손 씻기(물과 비누로 30초 이상)
입원환자 면회 시	ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등) 등의 위험 요인이 있는 경우 방문 면회하지 않기 ㅇ 방문 면회시 해당 의료기관의 지침에 적극적으로 협조하기 ㅇ 방문 면회시 면회인원은 최소화하고 빠른 시간에 면회를 끝내기
※ 위의 내용은 일반적인 외래 방문·면회 시 권고사항임	

4 실내 시설 이용할 때

< 실내 시설 이용할 때 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 마스크 착용 의무가 없더라도 권고 상황에서는 마스크 착용하기 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경 또는 비말 생성 행위(함성·합창·대화 등)가 많은 상황에서는 마스크 착용하기 * 밀집·밀접 환경 예시 : 다른 사람과 물리적 거리를 1m 이상 유지하기 어려운 경우 (권고 상황 판단이 어려운 경우에는 가능하면 마스크 착용하기) - 코로나19 확진자의 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 선택하기 - 코로나19 의심 증상이 있거나 고위험군이거나, 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 선택하기 ㅇ 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)하기 - 엘리베이터 등 좁고 밀폐된 공간에서는 가능하면 대화 자제하기 ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 관련 시설 이용 자제하기 ※ 불가피한 경우 마스크 상시 착용 및 다른 사람과 접촉 최소화
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용 물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후에 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 시설 내 방역수칙 준수에 협조하기
환경관리 (관리자)	ㅇ 손이 자주 닿는 곳(공용물품, 손잡이, 난간 등)은 주기적으로 소독하기 ㅇ 1일 3회 이상(회당 10분 이상) 환기하고, 가능하면 창문을 열어두기, 외부공기 도입량을 높여 기계환기 하기 * 사람이 많고, 환기 시 바람이 적을수록 더 자주 환기

5 대중교통 이용할 때

< 대중교통 이용할 때 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 마스크 착용 의무가 없더라도 권고 상황에서는 마스크 착용하기 - 승하차장 등 대중교통 시설 및 출·퇴근 시간대 등 혼잡한 대중교통에서는 권고 사항을 고려하여 자율 착용하기 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 코로나19 확진자의 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 선택하기 - 코로나19 의심 증상이 있거나, 고위험군이거나 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 선택하기 ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 대중교통 이용 자제하기 ※ 불가피한 경우 마스크 상시 착용 및 다른 사람과 접촉 최소화 ㅇ 대합실, 객실 등 공동이용 실내 장소에서 마스크 미착용 시, 가능하면 타인과 거리 유지(1m 이상)하기 - 엘리베이터 등 좁고 밀폐된 공간에서는 가능하면 대화 자제하기
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후에 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 시설 내 방역수칙 준수에 협조하기
환경관리 (관리자)	ㅇ 교통수단에서 냉난방기 사용 시 가급적 사람에게 직접 바람이 향하지 않도록 조정하기 ㅇ 교통수단 내 환기를 위해 창문을 열거나 공조시설 가동하기

6 모임 · 행사할 때

< 모임·행사할 때 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 마스크 착용 의무가 없더라도 권고 상황에서는 마스크 착용하기 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경 또는 비말 생성 행위(함성·합창·대화 등)가 많은 상황에서는 마스크 착용하기 * 밀집·밀접 환경 예시 : 다른 사람과 물리적 거리를 1m 이상 유지하기 어려운 경우 (권고 상황 판단이 어려운 경우에는 가능하면 마스크 착용하기) - 코로나19 확진자의 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 선택하기 - 코로나19 의심 증상이 있거나, 고위험군이거나 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 선택하기 ㅇ 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)하기 - 엘리베이터 등 좁고 밀폐된 공간에서는 가능하면 대화 자제하기 ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 모임 참여 자제하기 ※ 불가피한 경우 마스크 상시 착용 및 다른 사람과 접촉 최소화 - 모임·행사 참여 중 발열, 호흡기 증상이 나타나면 방역관리자에게 알리고 귀가하기 ㅇ 밀집·밀폐도가 낮은 야외공간 또는 환기가 잘 되고 충분한 공간이 확보된 곳에서 진행하기
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후에 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 모임 및 행사 시설 내 방역 수칙 준수에 협조하기
환경관리 (관리자)	ㅇ 손이 자주 닿는 곳(공용물품, 손잡이, 난간 등)은 주기적으로 소독하기 ㅇ 1일 3회 이상(회당 10분 이상) 환기하고, 가능하면 창문을 열어두기, 외부공기 도입량을 높여 기계환기 하기 * 사람이 많고, 환기 시 바람이 적을수록 더 자주 환기
기타	ㅇ 방역관리자는 손소독제 및 마스크 등 방역물품 준비 및 행사 전반 방역 상황을 관리하기

7 야외 활동할 때

< 야외 활동할 때 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 마스크 착용 의무가 없더라도 권고 상황에서는 마스크 착용하기 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 다수가 밀집하고 비말 생성 행위(함성·합창·대화 등)가 많은 상황에서는 마스크 착용하기 * 밀집·밀접 환경 예시 : 다른 사람과 물리적 거리를 1m 이상 유지하기 어려운 경우 (권고 상황 판단이 어려운 경우에는 가능하면 마스크 착용하기) - 코로나19 확진자의 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 선택하기 - 코로나19 의심 증상이 있거나, 고위험군이거나 3밀 환경인 경우에는 KF80 이상 보건용 마스크 선택하기 ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 마스크 상시 착용 및 다른 사람과 접촉 최소화
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후에 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 음식 섭취는 개별적으로 하고 음식 나눔 등 자제하기

8 물놀이할 때

< 물놀이할 때 수칙 >	
마스크, 거리두기	ㅇ 물 밖에서 쉴 때는 마스크 착용 권고 상황을 고려하여 자율 착용 * 마스크 착용 권고 상황은 개인방역 중요수칙 및 보조수칙(마스크 착용) 참조 - 실내 마스크 미착용 시, 다른 사람과 가능하면 거리 유지(1m 이상)하기 ㅇ 코로나19 확진자, 발열 또는 호흡기 증상(인후통, 기침 등)이 있는 경우 방문 자제하기 ㅇ 개인 차양시설은 차양 끝을 기준으로 1m 이상 거리를 두어 설치하기
개인위생	ㅇ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나, 손 소독제를 사용하기, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기 - 식사 전, 화장실 이용 후, 코를 풀거나 기침·재채기를 한 후, 물놀이 후, 공용물품·출입문 및 손잡이 등을 만진 후에 손 씻기 또는 손 소독하기 ㅇ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코 가리기 ㅇ 시설 내 방역 수칙 준수
환경관리 (관리자)	ㅇ 손이 자주 닿는 곳(공용물품, 손잡이, 난간 등)은 주기적으로 소독하기 ㅇ 실내 시설은 1일 3회 이상(회당 10분 이상) 환기하고, 가능하면 창문을 열어두기, 외부공기 도입량을 높여 기계환기 하기 * 사람이 많고, 환기 시 바람이 적을수록 더 자주 환기

9 냉난방기 사용 할 때

< 냉난방기 사용할 때 수칙 >	
공통사항	ㅇ **(기본 방향)** 냉난방기 등 사용 시 실내공기가 재순환되고 공기의 흐름으로 인해 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 **자주 환기**하고 **풍향 및 풍량에 주의**하여 사용하기 - **가능한 자주 외부 공기로 환기**하기 - 냉난방기, 공기청정기의 **바람이 사람에게 직접 향하지 않도록** 하고, **바람의 세기를** 가능한 **낮춰**서 사용하기 - 기계환기 가동시에는 내부 순환모드 운전을 지양하기 * 공기청정기는 사용설명서에 따라 제품별 특성을 고려하여 설치하고, 미세먼지 고농도 시기에 제한적으로 사용 권고 ※ 이외 사항은 건축물의설비기준등에 관한 규칙, 실내공질관리법, 학교보건법 등 관련 법령에 따름
가정에서 사용시	ㅇ 냉난방기 등 사용 중에도 **최소 1일 3회**(회당 **10분**) **이상** 환기하기 ㅇ 환기 시에는 창문과 문을 개방하여 **맞통풍**하기 ㅇ 주방이나 욕실에 있는 배기팬을 이용하여 환기하기 ㅇ 화장실 출입문은 항상 닫은 상태를 유지하고, 환풍기 팬은 상시 가동하기 ㅇ 주방 후드 가동 시에는 자연 환기 병행하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기의 **바람 방향**은 사람에게 직접 향하지 않도록 **천정 또는 벽**으로 향하게 하고, **바람의 세기는 가능한 약하게 하기** ㅇ 냉난방기, 공기청정기 및 기계환기설비 필터는 기기 사용설명서에 따라 적절하게 유지관리 하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 및 기계환기설비 필터 청소 또는 교체 시에는 마스크, 장갑 등 기본적인 보호 조치 하에 실시하고, 완료 후 손 씻기 등 위생수칙을 준수하기

학교에서 사용시	ㅇ **학교 시설 사용 전 또는 후**에 출입문과 창문을 모두 열어둔 상태에서 **송풍 등을 통해 최대 풍량으로 30분 이상 가동**하여 냉난방기 내부 및 실내의 오염물질 제거하기 ㅇ 수업 전, **쉬는 시간, 점심시간**(**1회 환기 시 겨울철 3분 이상**, 여름철 10분 이상)마다 수시로 창문과 출입문을 동시에 개방하여 환기하기 - 가능한 수업 중에도 모든 창문을 상시 개방하되 다른 공간으로의 확산 우려가 있으므로 출입문은 항상 닫은 조건을 유지하기 ㅇ 환기 시에는 창문과 문을 개방하여 **맞통풍**하기 ㅇ 냉난방기 사용 중에도 가능한 자주 자연환기 병행하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 **바람 방향은 천정 또는 벽**으로 향하게 하고, **바람의 세기는 가능한 약하게 하기** ㅇ 화장실은 문을 닫고, 화장실 창문은 열린 상태로 유지하고, 환기용 배기팬이 설치되어 있는 경우 팬을 상시 가동하여 환기하기 ㅇ 공기청정기가 있더라도 주기적으로 일정 시간의 환기는 필요하며, 제품에 표시된 전용 면적을 확인하여 대상 공간에 맞는 용량의 공기청정기 사용하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 및 기계환기설비 필터는 기기 사용설명서에 따라 적절하게 유지관리 하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 및 기계환기설비 필터 청소 또는 교체 시에는 마스크, 장갑 등 기본적인 보호 조치 하에 실시하고, 완료 후 손 씻기 등 위생수칙을 준수하기

다중이용 시설에서 사용시	ㅇ **시설 사용 전과 후**에 출입문과 창문을 모두 열어둔 상태에서 **송풍 등을 통해 최대 풍량으로 30분 이상** 가동시켜 냉난방기 내부 및 실내의 오염물질 제거하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 **바람 방향은 천정 또는 벽**으로 향하게 하고, **바람의 세기는 가능한 약하게 하기** ㅇ **기계환기 설비가 없는 시설에서 환기 시에는** - 수시로 **10분 이상,** 맞통풍이 가능하도록 창문과 문을 열어 자연 환기하기(선풍기, 환풍기를 동시 활용하면 환기 효과 증가) - 환기가 어려운 밀폐된 곳은 선풍기, 배기팬 등을 이용하여 내부 공기를 외부로 배출시켜 환기하기 ㅇ **기계환기 설비를 갖춘 시설에서 환기 시에는** - 기계환기를 **상시 가동**하고 수시로 창문을 열어 자연환기하기 - 기계환기는 외부공기 도입량을 가능한 높게 설정하여 최대한 외부 공기로 환기하기 ㅇ 냉난방기 사용 중에도 가능한 자주 자연환기 병행하기 ㅇ 화장실은 문을 닫고 화장실에 설치된 배기팬을 상시 가동하여 환기하기 ㅇ 공기청정기가 있더라도 주기적으로 일정 시간의 환기는 필요하며, 제품에 표시된 전용 면적을 확인하여 대상 공간에 맞는 용량의(1.5배 권장) 공기청정기 사용하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 및 기계환기 설비 필터는 기기 사용설명서에 따라 적절하게 유지관리 하기 ㅇ 냉난방기, 공기청정기 및 기계환기 설비 필터 청소 또는 교체 시에는 마스크, 장갑 등 기본적인 보호 조치 하에 실시하고, 완료 후 손 씻기 등 위생수칙을 준수하기 ㅇ 중복도 형태의 건물에서는 오염물질 확산방지를 위해 출입문은 항상 닫은 조건을 유지하고, 자연 또는 기계 환기를 동시에 실시하기

10 가림막 설치할 때

* 가림막을 설치하는 경우 아래 사항 참고

< 재질·형상 >

ㅇ 투명재질로는 유리, 아크릴, PC(폴리카보네이트), 불투명 재질로는 종이(1인 휴대용) 등으로 설치하기

ㅇ 가림막 형상은 H자형(2인용), 十자형(4인용), 고정식·이동식 등을 자율적으로 선택하기

< 설치 및 관리방법 >

ㅇ 가림막 높이는 가급적이면 60~80cm이상으로 설치하기

ㅇ 가림막 소독시 환경부의 승인·신고된 소독제품(소독제 티슈, 알코올(70% 에탄올) 등)으로 표면 닦기

* 세부사항은「코로나바이러스감염증-19 대응 집단시설·다중이용시설 소독 안내」참조

< 주의사항 >

ㅇ 가림막 효과를 위해 냉난방기 풍향이 사람으로 향하지 않도록 유도하기

홍보 참고 자료

붙임 1	올바른 마스크 착용법(식약처)

식품의약품안전처

KF94 마스크 • 코로나19 **의심환자**를 돌보는 경우

KF80이상 마스크

- **기침, 목아픔** 등 **호흡기 증상**이 있는 경우
- **건강취약계층**❶과 **기저질환자**❷가 다른사람과 **접촉**하는 경우

비말차단용·수술용 마스크

- **장시간 착용**해야 하는 환경·더운 **여름철·호흡이 불편**한 경우에 사용이 편리

❶ **건강취약계층** 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자 등
❷ **기저질환자** 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성 심혈관질환, 혈액암, 항암치료암환자, 면역억제제 복용 중인 환자

미세입자 차단

KF94 > KF80 > 비말 차단용 수술용

호흡 용이성

KF94 < KF80 < 비말 차단용 수술용

마스크 착용 전
깨끗이 손 씻기

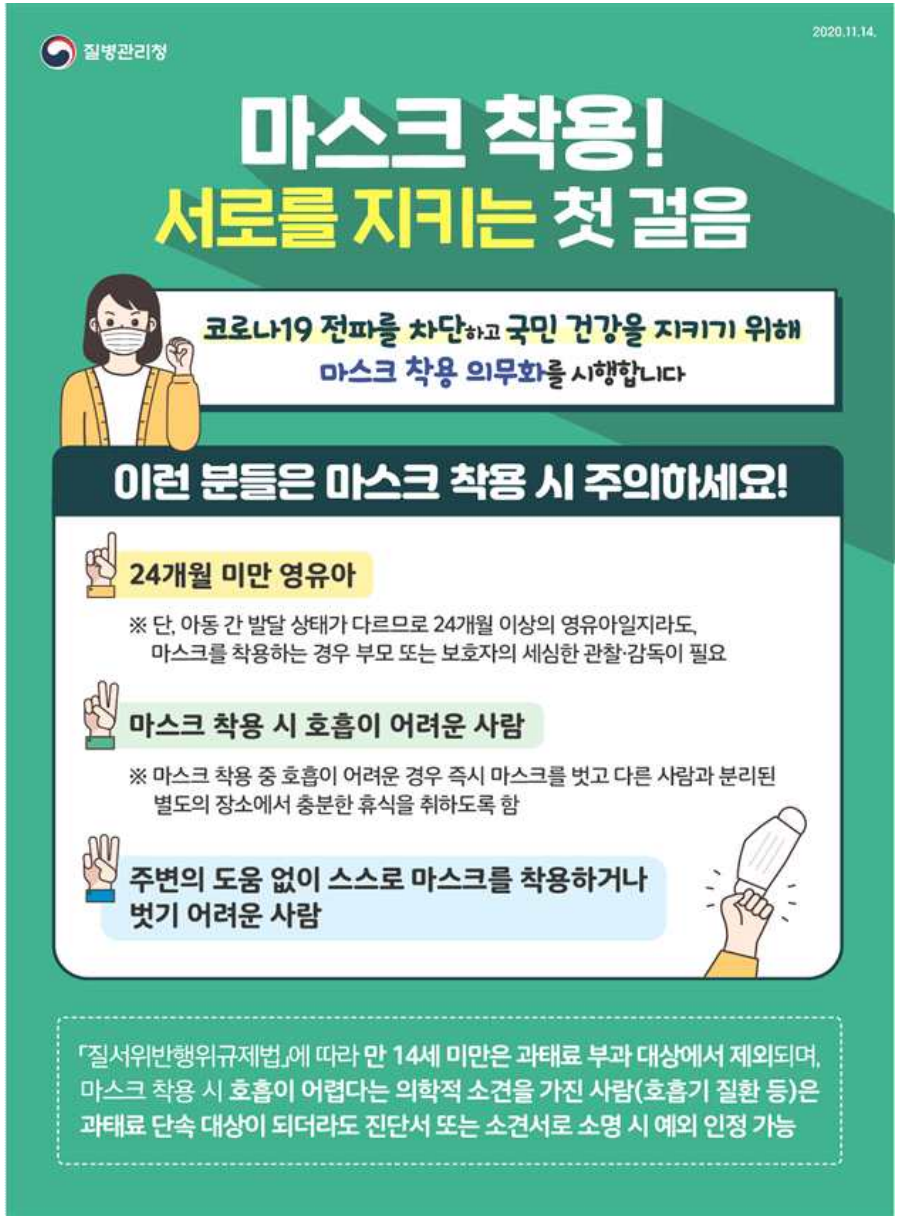
입과 코를 가리고,
틈이 없도록 착용

착용중 마스크 만지지 않기
만진 후 깨끗이 손씻기

붙임 2 잘못된 마스크 착용법(식약처)

식품의약품안전처

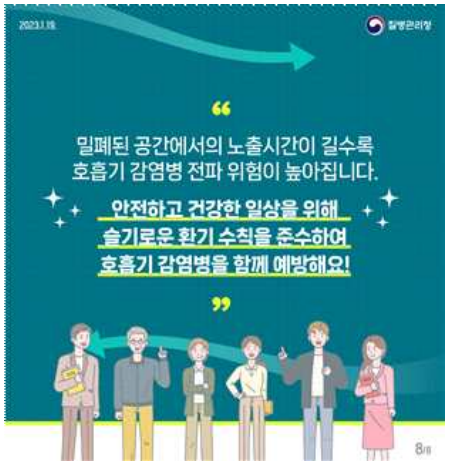
붙임 3 마스크 착용 포스터_마스크 착용 주의



붙임 4 마스크 카드뉴스_마스크 착용 모범 사례_차량편

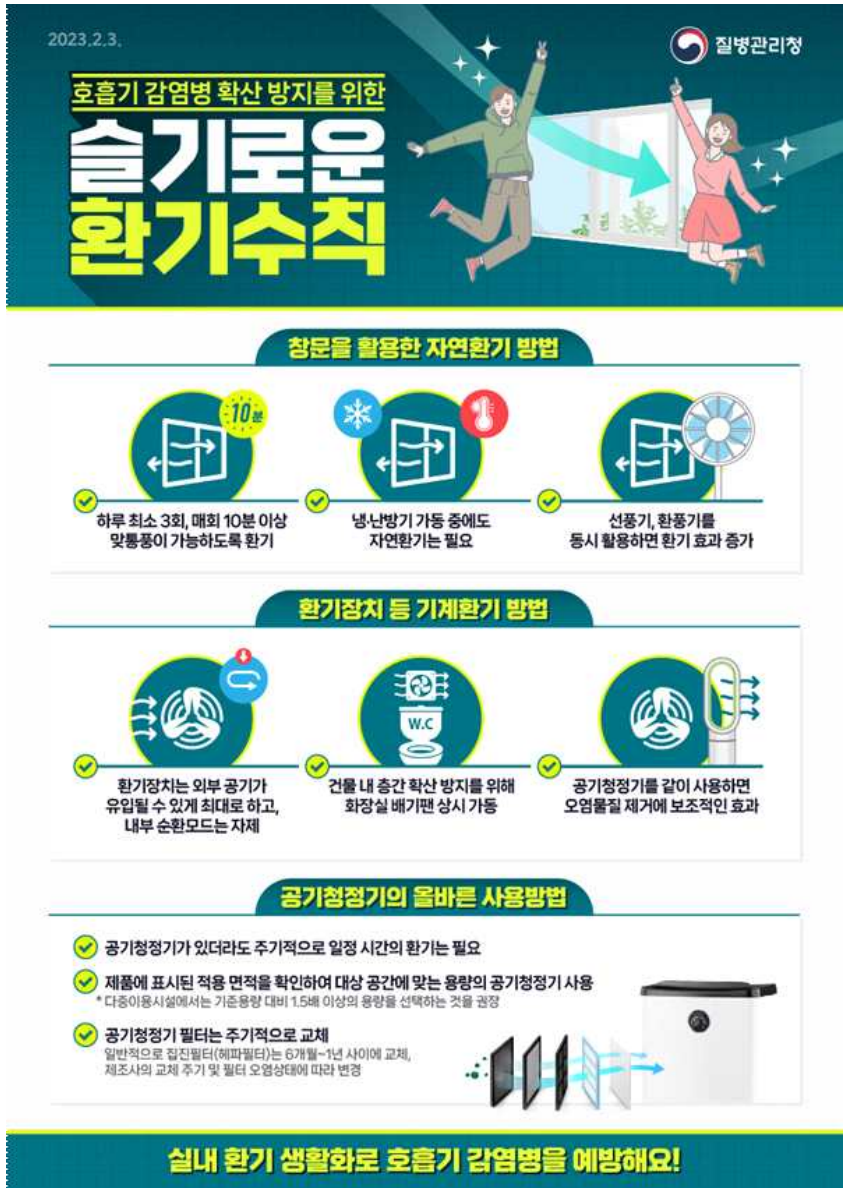
붙임 5 슬기로운 환기수칙 카드뉴스 ('23.1.19.)

* 원본 파일은 질병관리청 누리집 참고



붙임 6 슬기로운 환기수칙 포스터 ('23.2.3.)

* 원본 파일은 질병관리청 누리집 참고



붙임 7 개인방역 5대 중요수칙 ('23.2.10.)

* 원본 파일은 질병관리청 누리집 참고

붙임 8 실내 마스크 착용 의무화 관련 주요 내용 ('23.6월)

<마스크 착용 행정명령에 따른 과태료 부과기준 안내>

○ **법적근거, 행정명령 및 과태료 부과 관련**

- **(법적근거)** 감염병예방법 제49조(감염병의 예방조치), 제83조(과태료)
- **(행정명령기간)** 감염병 위기경보 수준 **"경계·심각" 단계**에서 **행정명령권자**(보건복지부장관, 질병관리청장, 시·도지사 또는 시장·군수·구청장)**가 필요하다고 인정하는 기간**
- **(과태료 부과) 계도기간 1개월**('20.10.13.~'20.11.12.) 후 **2020년 11월 13일부터 부과**

  ※ 위반행위 적발 시 당사자에게 **마스크를 착용할 것을 먼저 지도하고, 불이행시 과태료 부과**
- **(과태료 금액) 위반당사자 10만원 이하,** 관리·운영자 300만원 이하(1차 50만원, 2차 100만원, 3차 이상 200만원)

○ **마스크 착용 의무화 장소·대상**

- **(착용 의무)** 감염취약시설* 중 입소형 시설 및 병원급 의료기관의 실내

  * 감염취약시설 : 요양병원·장기요양기관, 정신건강증진시설, 장애인복지시설
- **(관리 의무) 의무 시설의 관리자·운영자는 이용자가 마스크를 착용하도록 지침 게시 및 안내** 의무

★ 착용 의무가 없더라도 아래의 경우에는 마스크 착용을 **강력히 권고**

< 마스크 착용 적극 권고 상황 >

① 코로나19 **확진자**이거나, 코로나19 **확진자와 접촉**(접촉일로부터 2주간 착용 권고)했던 경우

② 코로나19 **의심 증상**이 있거나, 코로나19 **의심 증상이 있는 사람과 접촉하는** 경우

  * (코로나19 의심 증상) 인후통, 기침, 코막힘 또는 콧물, 발열 등

③ 코로나19 **고위험군**이거나, 코로나19 **고위험군과 접촉하는** 경우

  * (코로나19 고위험군) 65세 이상 연령층, 면역저하자, 기저질환자 등

④ **환기가 어려운 3밀(밀폐·밀집·밀접) 실내 환경**에 있는 경우

⑤ **다수가 밀집한 상황**에서 함성·합창·대화 등 **비말 생성행위**가 많은 경우

※ 권고사항이므로 마스크 미착용 시 과태료는 부과되지 않음

○ **마스크의 종류 및 착용법**

- **(마스크 종류) 식약처에서 '의약외품' 으로 허가 받은 보건용 마스크**(KF94, KF80 등), **비말차단용 마스크**(KF-AD), **수술용 마스크 강력 권고,** 그 외 천면 마스크, 일회용 마스크, 전자식 마스크 가능

  * 국가기술표준원의 예비안전기준 규정에 부합하여 KC 마크를 부착한 전자식 마스크

  ※ 망사형 또는 밸브형 마스크 또는 스카프, 넥워머, 바라클라바 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것은 마스크 착용으로 인정하지 않음
- **(착용법) 마스크는 입과 코를 완전히 가리도록 착용**

  * 마스크를 착용하였으나 입과 코를 완전히 가리지 않은 경우는 미착용으로 간주

○ 과태료 부과 예외 대상 및 예외 상황

예외 대상자	마스크 착용 방역지침 취지상 과태료 부과 예외	• 24개월 미만인 영유아 • 뇌병변·발달장애인 등 **주변의 도움 없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람** • 호흡기질환 등 **마스크 착용시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람**
	과태료 부과 대상이나 질서위반행위규제법에 의해 부과되지 않음	• **만 14세가 되지 않은 사람** * (질서위반행위규제법) 제9조(책임연령) 14세가 되지 아니한 자의 질서위반행위는 과태료를 부과하지 아니한다. 다만, 다른 법률에 특별한 규정이 있는 경우에는 그러하지 아니하다
예외 상황	• 감염취약시설 중 입소형 시설의 의 침실·병실 등 사적인 공간에 동거인'과 있을 때 * 다인 침실·병실을 함께 사용하는 입원·입소자, 상주간병인, 상주보호자 • 개인 사무실 등 분할된 공간에 혼자 있을 때 • 세수, 양치 등 개인위생 활동을 할 때 • 음식·음료를 먹거나 마실 때와 사적인 공간에서 잠을 잘 때 • 수영장·목욕탕 등 물속·탕 안에 있을 때 • 검진, 수술, 치료, 투약 등 의료행위 중 마스크 착용이 어려울 때 • 본인 확인을 위한 신원확인 등 마스크를 벗어야 할 때 • 얼굴을 보여야 하는 실내 공연(무대에 머물 때로 한정), 방송 출연(촬영할 때로 한정, 유튜브 등 개인방송은 사적 공간에서 촬영할 때로 한정) 및 수어통역을 할 때 • 임명식, 협약식, 포상 등 공식 행사 시 사진 촬영(임명장 등 수여 당사자, 협약식 당사자 등 최소한으로 한정) 할 때 • 운동선수, 악기 연주자가 실내에서 시합·경기 및 공연·경연을 할 때 • 업무 수행 중 마스크가 안전업무 수행을 저해할 우려가 있을 때(예: 응급 구조활동 등) • 원활한 공무수행(외교, 국방, 수사, 구조, 명확한 의사 전달이 필요한 브리핑 등)을 위해 필요한 경우	