2023.2.13.

질병관리청

## 코로나19 생활 방역 세부수칙 안내

# 개인 방역 5대 중요 수칙*으로 안전하게, 건강하게!

* 개인이 지켜야 할 5가지 중요수칙 및 행동요령



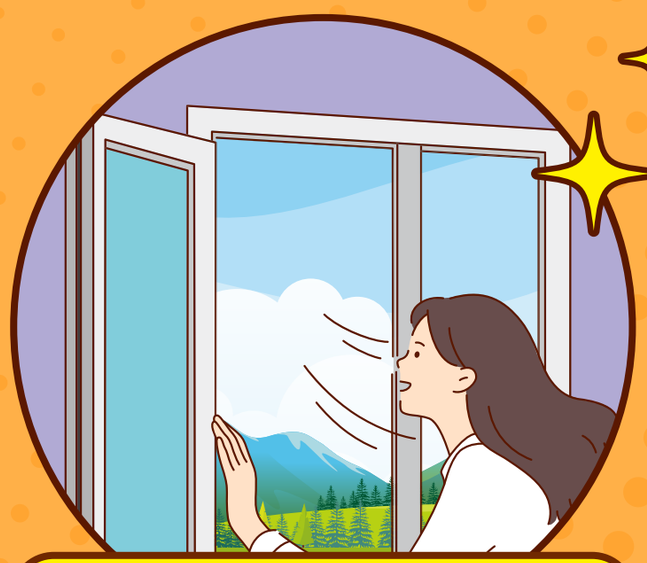
예방접종



마스크 착용



손 씻기 및 기침예절



주기적인 환기 및 소독

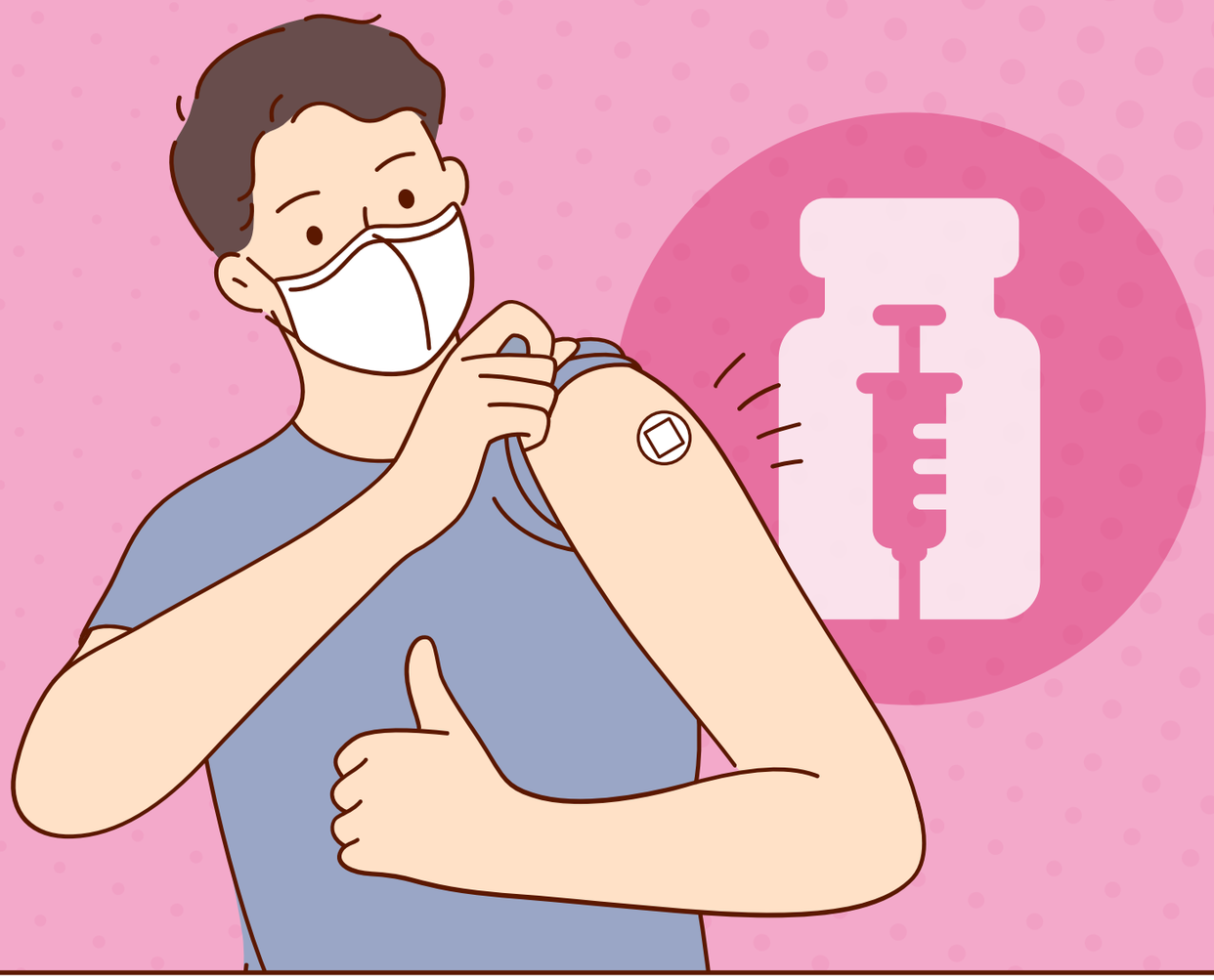


아프면 집에서 쉬기

질병관리청

수칙 1.

# 코로나19 예방접종 동참하기



- **코로나19 예방접종은 코로나19 감염 가능성을 낮추고, 감염 시 중증화를 예방**합니다.
- **정부가 권고하는 기준에 따라 코로나19 예방접종에 참여**합니다.
  - 기초접종(1, 2차) : 코로나19 예방접종 미접종자
  - 동절기 추가접종 : 기초접종을 완료한 18세 이상 성인

수칙 2.

# 사람이 많고, 밀폐된 곳에서 마스크 쓰기



- **코로나19는 주로 침방울을 통해 전파**되어
  마스크를 착용하면 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

- **감염취약시설 중 입소형 시설, 의료기관, 약국 및
  대중교통수단 실내에서는 마스크를 의무적으로 착용**합니다.

- **코로나19 의심 증상**이 있는 경우, **고위험군이거나 이들과 접촉**하는 경우,
  **환기가 어려운 3밀 실내 환경 등에서는 마스크 착용을 강력히 권고**합니다.

수칙 3.

# 30초 비누로 손 씻기, 기침할 땐 옷소매로!



- **30초 이상 비누로 손을 씻어 바이러스를 차단**하고, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록 합니다.

- **기침이나 재채기를 할 때**는 휴지 또는 옷소매 안쪽으로 **입과 코를 가리는 기침예절로 전파를 최소화**합니다.

질병관리청

수칙 4.

# 1일 3회(회당 10분) 이상 환기,
# 손이 자주 닿는 표면 1일 1회 이상 소독



- **환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어 있는 침방울의 공기 중 농도를 감소**시킬 수 있습니다.
- 환기할 때는 가급적 **문과 창문을 동시에 개방**하여 맞통풍을 통해 환기의 효과를 증가시킵니다.
- **손이 자주 닿는 표면**(전화기, 리모컨, 손잡이 등)을 **매일 1회 이상 소독**하면 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

수칙 5.

# 코로나19 증상 발생 시,
# 진료받고 집에 머물며,
# 다른 사람과 접촉 최소화



- **코로나19는 증상이 없거나,**
  **증상이 가벼운 초기에도 전염**될 수 있습니다.

- **열이 나거나 기침 등 호흡기 증상이 있을 때**는
  **진료를 받고, 다른 사람과의 접촉을 최소화**합니다.

- **고위험군과 함께 사는 경우,** 대화나 식사 등을 최소화하고,
  **가급적 집에서도 마스크를 착용**합니다.

질병관리청

# 개인의 방역수칙 준수를 통해 안전한 일상으로 한 걸음 나아갑니다.

## 일상 속 방역수칙, 함께 지켜주세요!



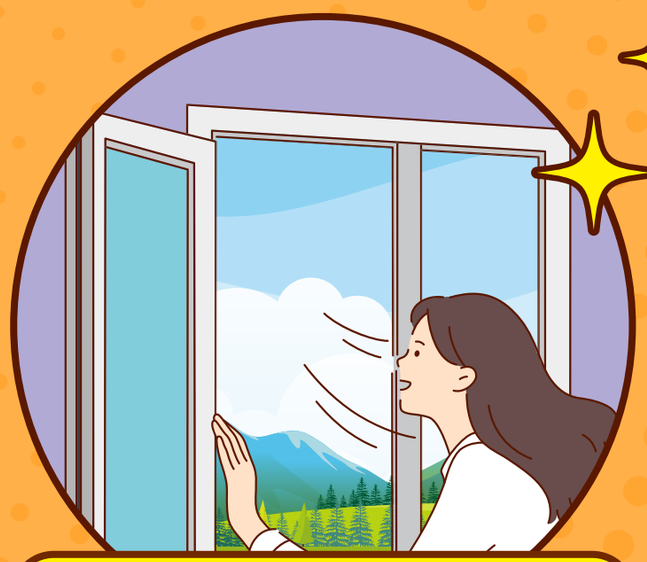
예방접종



마스크 착용



손 씻기 및 기침예절



주기적인 환기 및 소독



아프면 집에서 쉬기