

# <새로운 생활양식>의 실천예

## (1) 개인마다 기본적 실천대책

감염방지를 위한 3가지 기본 방침 : ①신체적 거리 확보, ②마스크 착용 ③손씻기

- 사람 사이의 거리는, **가능한 2m (최소한 1m)** 유지
- 눌러 갈 때는 **실내보다 실외**를 추천
- 대화를 할 때는 가능한 **정면을 피한다.**
- 외출시 실내에 있을 때나 대화할 때는 **증상이 없더라도 마스크**를 착용
- 집에 돌아오면 우선 **손과 얼굴을 씻는다.** 가급적 빨리 옷을 갈아입고 샤워를 한다.
- 손은 30초 이상 물과 비누로 깨끗하게** 씻는다 (손소독제 사용도 가능)

※고령자나 지병이 있는 등 중증화 가능성이 높은 사람과 만날 때는 보다 엄격하게 신경 쓸 것

### 이동에 관한 감염 방지 대책

- 감염이 확산된 지역과의 왕래는 피한다.
- 귀성이나 여행은 중지. 출장은 어쩔 수 없는 경우에만.
- 발병했을 때를 대비해 누구와 어디에서 만났는지 메모해 둔다.
- 지역 감염상황에 주의한다.

## (2) 일상생활에서의 기본적인 생활양식

- 열심히 **손씻기·손소독** □기침 에티켓 준수 □잡은 환기
- 신체적 거리 확보 □**3밀 회피 (밀집, 밀접, 밀폐)**
- 매일 아침 체온 측정, 건강체크. 발열 혹은 감기 기운이 있는 경우 무리하지 말고 자택에서 휴식



## (3) 일상생활에서 각장면별 생활양식

### 구매

- 통신판매도 활용
- 되도록 사람이 적은 시간대 이용
- 전자결제 이용
- 계획을 세워 신속하게 끝내기
- 샘플 등 전시물품에 손대지 않기
- 계산시 앞뒤 공간 확보

### 오락, 스포츠 등

- 공원은 한산한 시간, 장소를 선택
- 요가 등은 집에서 동영상을 보면서
- 조깅은 한산할 때
- 지나가갈 때는 거리 유지
- 예약제를 이용해 여유있게
- 좁은 방에서 오래 머물지 않기
- 노래나 응원 등 거리 유지 혹은 온라인으로

### 공공교통기관 이용

- 대화 피하기
- 혼잡한 시간 피하기
- 도보나 자전거 이용도 병행

### 식사

- 테이크아웃이나 주문배달
- 실외에서 기분 좋게
- 큰접시는 피하고 요리는 각자
- 마주보지 말고 나란히 앉기
- 요리에 집중, 대화는 자제
- 술잔 돌리기 금지

### 관혼상제 등 친족행사

- 다수의 회식은 피한다
- 발열, 감기 증세가 있는 경우 참석하지 않는다.

## (4) 새로운 근무 스타일

- 자택이나 로테이션 근무 □시간차 출근 □사무실에서 자리간 넓은 공간 확보
- 온라인 회의 □명함 교환도 온라인 □대면시 환기와 마스크 필수