

---

# 생활 속 거리 두기 기본지침

---

2020. 5. 3.

중앙재난안전대책본부

## 코로나19 생활 속 거리 두기 수칙과 지침 안내

### 개요·구성 및 활용

- (생활 속 거리 두기란?) 코로나19의 장기유행에 대비하여 국민의 일상 생활과 경제활동을 보장하면서, 코로나19 유행 차단을 위한 감염 예방 및 차단 활동이 함께 조화되도록 전개하는 생활습관과 사회구조 개선
  - \* 코로나19 확산 시 고강도 사회적 거리 두기로 전환하는 등 유연한 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) 개인방역(5대 핵심수칙과 4개 보조수칙), 집단방역(5대 핵심수칙과 각 부처별 세부시설 지침) 2개 영역으로 구성
  - (개인방역) 개인이 지켜야 할 5가지 핵심수칙(수칙별 4~5개 행동요령)과 4가지 보조수칙(마스크, 환경소독, 고위험군, 건강생활)으로 구성
  - (집단방역) 개인과 공동체가 지켜야 할 5가지 핵심수칙 및 각 부처별 세부시설 지침으로 구성
- (활용) 개인과 공동체는 개인 및 집단방역 수칙, 지침 등을 참고하고 필요 시 상황 및 여건에 맞는 별도의 생활 속 거리 두기 지침 등을 마련해 일상에서 실천

【핵심 수칙 메시지】

- (제 1 수칙) “공동체가 함께 노력하기”
- (제 2 수칙) “공동체 내 방역관리자 지정하기”
- (제 3 수칙) “공동체 방역지침 만들고 준수하기”
- (제 4 수칙) “방역관리자는 적극적으로 역할 수행”
- (제 5 수칙) “공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자에게 적극 협조하기”

< 핵심 수칙 >

제 1 수칙) “우리 공동체를 보호하기 위해 모두가 함께 노력합니다”

- ① 코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있고 전파 속도가 빨라 쉽게 집단 발생이 일어날 수 있습니다. 집단 발생의 예방은 개인뿐 아니라 집단적 노력이 중요합니다.
- ② 코로나19의 예방과 조기 차단을 위하여 공동체의 책임자는 구성원의 동의와 협력을 기반으로 효과적인 대응체계를 미리 만들어 두어야 합니다.
- ③ 이러한 노력은 회사와 같은 공적 공동체 뿐만 아니라 종교모임, 취미모임 등 사적 공동체에도 꼭 필요합니다.

제 2 수칙) “공동체 내에서 방역관리자를 지정합니다”

- ① 구성원의 동의와 협력을 기반으로 공동체의 방역을 관리할 책임자를 방역관리자로 지정합니다.
- 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 3 수칙) “방역관리자는 방역지침을 만들고 모두가 준수하도록 합니다”**

	① 방역관리자는 우리 공동체의 밀폐도, 밀집도, 그 밖의 특성 등을 고려하여 위험도를 평가하고 이를 고려해 방역지침을 만듭니다.
	② 방역지침은 「집단방역 보조수칙(세부지침)」 중 적합한 지침을 참고하되, 아플 때 집에서 3~4일 쉬기, 손 씻기, 소독과 환기, 사람 간의 거리 두기, 마음은 가까이 등 개인방역 5대 수칙과 고위험군, 환경소독, 마스크, 건강생활 보조수칙도 포함하여 작성합니다.
	③ 공동체의 특성상 많은 사람을 만나거나 밀폐된 환경인 경우 자주 손 씻기, 1~2m 거리 두기, 마스크 착용 또는 안면보호대 설치, 유증상자 확인, 자주 환기 등을 강화하여 방역지침을 작성합니다.
	④ 방역관리자는 공동체의 구성원을 주기적으로 교육하고 각자가 이를 실천하도록 도와 방역지침을 실천할 수 있도록 합니다.
	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 4 수칙) “방역관리자는 공동체 보호를 위해 적극적 역할을 수행합니다”**

	① 방역관리자는 지역의 보건소 담당자의 연락망을 확보하고 방역활동에 필요한 협력관계를 만들어 두어야 합니다.
	② 방역관리자는 구성원들의 호흡기 증상 유무를 체크하고 체온을 측정하는 등의 활동을 매일 또는 매번 해야 합니다. 이 경우 가급적 구성원들의 일자별 증상 여부를 기록해 보관하도록 합니다.
	③ 호흡기 증상 또는 발열이 확인되는 구성원에 대해서는 즉각적으로 집으로 보내 3~4일 쉬도록 합니다. 고위험군 또는 65세 이상 노인의 경우 코로나19 검사를 받도록 선별진료소로 안내합니다.
	④ 공동체 내 밀접 접촉이 일어나는 동일 부서, 동일 학급, 동일 장소 등에 2~3명 이상의 유증상자가 3~4일 내에 발생 시 유증상자가 코로나19 검사를 받도록 안내하며, 유증상자가 추가 발생 시 보건소에 집단감염 가능성을 신고합니다.

**제 5 수칙) “공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자를 적극적으로 돕고  
따릅니다”**

- |   |   |
|---|---|
| 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 매월 1회 이상 공동체의 방역관리 노력을 평가하고 개선이 필요한 사항을 점검하는 평가 회의를 운영합니다.        |