

붙임 1

연말·연시 방역 수칙(중대본 12. 4.)

- ① (기본원칙) 연말 모임·행사는 취소하거나 비대면·비접촉으로 전환, 불요불급한 외출 자제
- ② (부득이한 외출 시) 실내 상시 마스크 착용, 다른 사람과 거리두기, 손씻기 등 방문 장소 및 동선 별로 생활방역 수칙 철저히 준수

공통

- 실내 및 2m 이상 거리 유지가 어려운 실외에서 마스크 착용
 - * 마스크 착용 의무화 및 과태료 부과 대상 시설은 별도 확인
- 필수적인 경우가 아닌 불요불급한 외출 자제, 비대면·비접촉으로 모임·행사 진행
- 발열, 호흡기 증상 등 의심 증상이 있는 경우, 선별진료소를 방문하여 검사
- 타인과 접촉 최소화 및 사람 많은 다중이용시설 이용 자제

1. 가정에서 생활 할 때

“집에서 모임 없이 안전하게 즐기세요!”

- 연말·연시 기간은 소규모로 보내기
- 어르신 등 고위험군이 계신 가정은 외부인의 방문 주의
- 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 손잡이 등)은 하루에 1번 이상 소독
- 연말·새해인사는 영상통화 등 마음으로 함께 하기

2. 부득이하게 외출할 때

“외출은 가급적 짧게, 혼잡하지 않은 곳으로!”

- 혼잡하지 않은 시간 선택하여 가급적 머무르는 시간 최소화
- 밀폐·밀집·밀접 장소는 가지 않기

3. 대중교통 이용하여 이동할 때

“대중교통 이용시엔 마스크, 거리두기는 필수!”

- 가급적 좌석 예약은 비대면 서비스(사전 온라인 예약, 모바일 체크인 등) 이용
 - * 좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매
- 가급적 휴게소 방문 자제, 방문 시 체류시간 최소화 및 공용 공간에서의 음식 섭취 자제
- 객실내 대화·통화 자제, 꼭 필요한 통화는 기차 통로 이용하여 작은 목소리로 통화
- 교통수단(차량) 내 음식 섭취 금지

4. 연말·연시 등 모임

“모임은 가급적 취소해요”

- 단체모임은 하지 않고 동거 가족과 시간 보내기 또는 비대면 즐길거리 찾기
- 동거하지 않는 친지, 지인과의 모임이 필요한 경우 온라인 등 비대면 방식으로 개최
- 불가피하게 대면 모임을 하는 경우에도 식사는 최대한 자제, 대면 모임 시간 최소화하기
 - * 방역관리자 지정 및 참가자 명단 확보, 행사당일 발열 등 증상이 있는 참가자는 참석 중단 및 방역담당자에게 통보

5. 음식점·카페 등에서 식사할 때

“외식할 경우 거리유지, 대화자제, 손위생 만은 지켜주세요”

- 식당·카페는 혼잡하지 않은 장소·시간대에 방문 또는 포장·배달 활용
- 음식섭취 외 시간에는 상시 마스크 착용
- 음식을 가지러 가는 등 이동 시, 대기 시 마스크 상시 착용하고 일행이 아닌 다른 사람들과 2m 이상 거리 유지
- 지그재그 또는 한 방향으로 착석, 개별 공간에서 개인별 식사
- 음식은 개별식기에 덜어먹고 식기류, 술잔 등은 개별 사용
- 식사 시 대화 등 침방울이 튀는 행위 및 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제

6. 귀가 후

“귀가 후 아프면 검사 받으세요”

- 귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저
- 발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제
 - * 귀가 후 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1339, 지역번호+120)나 보건소 문의

【일반원칙】

- (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 환기하기
- 냉난방기, 공기청정기의 바람이 사람에게 직접 향하지 않도록 하고, 바람의 세기를 가능한 낮춰서 사용하기
- ※ 공기청정기는 사용설명서에 따라 제품별 특성을 고려하여 설치하고, 미세먼지 고농도시기에 제한적으로 사용 권고
- ※ 이외 사항은 건축물의설비기준등에 관한 규칙, 실내공질관리법, 학교보건법 등 관련 법령에 따름

【가정에서 사용 시】

- 냉난방기 등 사용 시, **최소 1일 3회(10분) 이상 환기**하기
- 환기 시에는 창문과 문을 개방하여 **맞통풍**하기
- 주방이나 욕실에 있는 배기팬을 이용하여 환기하기
- 냉난방기, 공기청정기의 바람 방향은 사람에게 직접 향하지 않도록 **천정 또는 벽으로** 향하게 하고, 바람의 세기는 가능한 **약하게** 하기
- 냉난방기, 공기청정기 필터는 기기 사용설명서에 따라 적절하게 유지관리 하기
- 냉난방기, 공기청정기 필터 청소 또는 교체 시에는 마스크, 장갑 등 기본적인 보호 조치 하에 실시하고, 완료 후 손 씻기 등 위생수칙을 준수하기

【학교에서 사용 시】

- 학교 시설 사용 전과 후에 출입문과 창문을 모두 열어둔 상태에서 **송풍 등을 통해 최대 풍량으로 30분 이상 가동**하여 냉난방기 내부 및 실내의 오염물질 제거하기
- **쉬는 시간, 점심시간(1회 환기 시 겨울철 3분 이상, 여름철 10분 이상)**마다 환기하기
- 환기 시에는 창문과 문을 개방하여 **맞통풍**하기
- 냉난방기, 공기청정기 바람 방향은 천정 또는 벽으로 향하게 하고, 바람의 세기는 가능한 **약하게** 하기
- 화장실은 문을 닫고 화장실에 설치된 배기팬을 상시 가동하여 환기하기

- 냉난방기, 공기청정기 필터는 기기 사용설명서에 따라 적절하게 유지관리 하기
- 냉난방기, 공기청정기 필터 청소 또는 교체 시에는 마스크, 장갑 등 기본적인 보호 조치 하에 실시하고, 완료 후 손 씻기 등 위생수칙을 준수하기
- 학교에서 코로나19 감염 예방을 위해서는 환기와 함께
 - 마스크 착용, 호흡기 에티켓, 손 위생, 다른 사람과 2m(최소 1m)이상 거리두기
 - 학교 내 사람들의 손이 자주 닿는 표면을 소독(최소 일 1회 이상) 하기
 - 유증상자가 이용하지 않도록 사전안내 및 출입관리 강화하기

【다중이용시설에서 사용 시】

- 시설 사용 전과 후에 출입문과 창문을 모두 열어둔 상태에서 송풍 등을 통해 최대 풍량으로 30분 이상 가동시켜 냉난방기 내부 및 실내의 오염물질 제거하기
- 냉난방기, 공기청정기 바람 방향은 천정 또는 벽으로 향하게 하고, 바람의 세기는 가능한 약하게 하기
- **기계환기 설비가 없는 시설에서 환기 시에는**
 - 2시간마다 1회(10분) 이상 창문을 열어 자연환기 하기
 - 환기가 어려운 밀폐된 곳은 배기팬 등을 이용하여 내부공기를 외부로 배출시켜 환기하기
- **기계환기 설비를 갖춘 시설에서 환기 시에는**
 - 기계환기를 상시 가동하고 2시간마다 1회(10분) 이상 창문을 열어 자연환기하기
 - 기계환기는 외부공기 도입량을 가능한 높게 설정하여 최대한 외부공기로 환기하기
- 화장실은 문을 닫고 화장실에 설치된 배기팬을 상시 가동하여 환기하기
- 냉난방기, 공기청정기 필터는 기기 사용설명서에 따라 적절하게 유지관리 하기
- 냉난방기, 공기청정기 필터 청소 또는 교체 시에는 마스크, 장갑 등 기본적인 보호 조치 하에 실시하고, 완료 후 손 씻기 등 위생수칙을 준수하기
- 다중이용시설에서 코로나19 바이러스 감염 예방을 위해서는 환기와 함께
 - 모든 이용자는 밀폐된 공간에서 머무는 시간을 최소화하고, 마스크 착용, 호흡기 에티켓, 손 위생, 다른 사람과 2m(최소 1m)이상 거리두기
 - 시설 내 사람들의 손이 자주 닿는 표면을 소독(최소 일 1회 이상) 하기
 - 유증상자가 시설을 이용하지 않도록 사전안내 및 출입관리 강화하기

이 안내문은 코로나19 감염을 조기에 발견하고 가족 내 전파를 차단하기 위해 **가족 또는 동거인과 함께 생활하시는 분들에게** 제공됩니다. 아래의 수칙을 철저히 준수하여 코로나19 감염 위험으로부터 본인과 가족 및 지인 나아가 **인천시 지역사회를 보호할 수 있도록 적극 협조** 부탁드립니다.

1. 가정 내 기본 생활수칙

- **일반 행동수칙 준수**
 - 수시로 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
 - 기침, 콧물 등 호흡기 증상이 있을 때 가정 내에서도 마스크를 착용하기
- **개인 용품(식기류, 개인용 수건, 휴대전화 등) 따로 사용하기**
- **매일 주기적으로 창문을 열어 환기하고 자주 접촉하는 표면 1일 1회 이상 청소·소독하기**
 - * 출입문 손잡이, 화장실, 테이블, 조명 스위치, 냉장고 문고리, 컴퓨터 키보드 등
 - * (방법) 락스 희석액(가정용 락스 한 뚜껑 10ml + 물 1L)을 천에 묻혀 닦아내기
- **연말 모임 및 행사 자제 권고**
 - 단체모임(동거하지 않는 친지 및 지인과의 모임)은 취소하고 동거가족과 함께하기
 - 연말 및 새해인사는 비대면(영상통화 등)으로 하기
- **불필요한 외출 자제 권고**
 - 불가피한 외출이 필요한 경우, 반드시 마스크 착용하기
 - 가급적 자기차량을 이용(대중교통 이용 자제)하기
 - 다중이용시설(식당, 카페, 마트 등) 등 사람들이 많이 모이는 장소를 이용할 경우, 혼잡한 시간대를 피해서 방문하고 머무르는 시간 최소화
- **가정 내 친지 및 지인 등 외부인의 방문 자제 권고**

2. 증상 발생 시 준수사항

- **코로나19 임상증상 발생 시 관할 보건소, 의료기관 등에 방문하여 빠른 시일 내 검사받기**
 - 방문 시 반드시 마스크 착용하고 가급적 자차 이용, 대중교통 이용 자제
 - ※ 사회적 거리두기 2단계부터 증상유무 관계없이 코로나19 진단검사 가능
- **검사결과가 나오기 전까지 외출을 자제하고 독립된 공간에서 혼자 생활, 개인용품 사용, 동거인과 접촉 자제**
 - 방문은 달은 채로 창문을 열어 자주 환기시키고 식사는 혼자하기
 - 가능한 혼자만 생활할 수 있는 화장실, 세면대가 있는 공간 사용 권고
 - 동거가족이 있는 경우 최대한 접촉을 자제하며 불가피하게 같은 공간에 있는 경우 본인과 동거가족 모두 마스크 착용 권고

※ 코로나19 임상증상 ※

- 발열(37.5 ℃ 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 또는 폐렴
- 그 외 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등 다양