

# 생활속 거리두기 세부지침



중앙재난안전대책본부



중앙방역대책본부

## 일할 때 | 사업장



### 1. 노동자

#### 공통사항

- 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 출근을 자제하기
- 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기

#### 해당 유형 적용사항

- 근무 중 발열, 기침 등이 나타나면 사업주에게 알린 후 마스크 착용하고 퇴근하기
- 유연근무제(재택근무, 시차출퇴근 등), 휴가제도(가족돌봄휴가, 연차휴가, 병가 등) 적극 활용하기
- 국내·외 출장은 가급적 줄이기
- 워크숍, 교육, 연수 등은 가급적 온라인 또는 영상을 이용하고, 대면하는 경우 마스크 착용, 손 소독제 사용 등 개인위생수칙 준수하기
- 개인 찻잔·칫솔가락 등 개인물품 사용하기
- 손이 자주 닿는 곳(탁자, 키보드, 마우스, 전화기 등) 주기적으로 소독하기
- 사무실, 작업장 등을 환기하기
- 소규모 모임, 동아리 활동, 회식 등은 자제하고, 퇴근 후 일찍 귀가하기
- 구내식당 이용 시 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉고 대화는 자제하기
- 엘리베이터 등 밀폐된 공간에서는 마스크를 착용하고 대화를 자제하기
- 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않기
- 매일 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 체온 검사 및 호흡기 증상 여부 확인에 협조하기



## 2. 사업주

### 공동사항

- 방역을 관리하는 담당부서(관리자)를 지정하고 지역 보건소담당자의 연락망을 확보하는 등 방역 협력체계 구축하기
- 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 신고하기
- 종사자가 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근 중단 및 즉시 퇴근조치하기
- 사람 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- 손을 씻을 수 있는 시설 또는 손 소독제를 비치하고, 손 씻기 및 기침예절 준수 안내문 게시하기
- 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 에어컨 사용 등으로 상시적으로 창문을 열어두기 어려운 경우 매일 2회 이상 주기적으로 환기하기
- 공용으로 사용하는 물건(출입구 손잡이 등) 및 표면은 매일 1회 이상 자주 소독하기
- 고객(이용자)를 직접 응대하는 경우 마스크 착용하게 하기
- 발열 또는 호흡기 증상이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제 안내하기
- 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용 안내하기
- 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용 안내하기

### 매당 유형 적용사항

- 방역관리자는 노동자 밀집도, 환기상태, 업무방식 등을 고려하여 방역지침 만들기
- 발열이나 호흡기증상이 있거나, 최근 14일 이내 해외여행이나 해외출장을 다녀온 사람은 재택근무, 병가·연차휴가·휴직 등을 사용하게 하기  
\* 필요시 취업규칙 등에 반영
- 매일 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 노동자 체온 검사하고, 호흡기 증상 여부 확인하기
- 유연근무제 및 휴가를 자유롭게 활용할 수 있는 분위기를 조성하기
- 국내·외 출장은 가급적 줄이기
- 워크숍, 교육, 연수 등은 온라인 또는 영상 활용하되, 대면방식으로 실시하는 경우 체온측정, 마스크 착용, 소독용품 비치하기
- 모니터·책상·작업대 위치 및 방향을 조정하거나 유휴공간을 활용하여 노동자 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 유지하기
- 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등) 유도하지 않기
- 구내식당 좌석 간 투명격벽을 설치하거나 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉게 하기
- 개인용 청소·소독용품을 지급 또는 비치하기
- 마스크 및 위생물품을 사업장 상황에 맞게 지급·비치하거나 구입 지원하기
- 손 씻기, 손 소독제 사용, 기침예절 등 위생관리방안을 게시 또는 교육하기
- 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않도록 안내하기
- 외부인을 응대할 수 있는 간이 회의실 등을 사업장 상황에 맞게 마련하기

## 일할 때 | 회의



### 일반 원칙

- 가급적 영상회의, 전화회의 등을 활용하기
- 영상회의, 전화회의 등이 가능하도록 업무 환경을 개선하기
- 대면회의 때에는 환기가 용이하고 간격을 넓게 둘 수 있는 큰 공간을 회의 장소로 확보하기
- 참석 인원을 최소화하고 효율적으로 진행하여 회의 시간을 단축하기

### 대면회의를 할 때에는 다음의 사항을 준수

- 사전에 발열, 호흡기 증상(인후통(목아픔), 기침, 호흡곤란, 권태감, 두통, 근육통 등) 등이 있거나 14일 이내 해외 여행력이 있으면 회의에 참여하지 말 것을 공지하기
- 개최자 또는 사회자는 회의 시작 전에 발열, 호흡기 증상 등을 확인하고 유증상자는 회의에 참석 자제하기
- 회의 전후에 악수 등 신체적 접촉 자제하기
- 회의실 곳곳에 손 소독제를 비치하여, 참석자가 수시로 사용하기
- 회의 장소는 환기가 용이한 넓은 장소를 활용하고, 회의 시작 전에 환기하기
- 1시간이 지난 때에는 휴식시간을 가지며 회의 장소의 문과 창문을 열고 환기하기
- 회의 참석자 간의 간격은 2m, 공간이 좁더라도 최소 1m 이상은 유지하기
- 2m(최소 1m) 이상 거리 유지와 1시간 간격 환기를 준수하지 못하는 경우 대면회의를 자제하기
  - 불가피하게 대면회의를 하는 경우에는 참석자 전원 마스크를 쓰고 발언 시에도 마스크를 계속 착용하기
  - \* 간격 유지 및 환기 등을 준수하는 경우 마스크는 개인 선택에 따라 착용