

「새로운 생활 양식」에 대해

새로운 생활 양식의 실천 사례

(1) 한 사람 한 사람의 기본적인 감염 대책

감염 방지의 3가지 기본 ① 신체적 거리 확보 ② 마스크 착용 ③ 손 씻기

- 사람과의 간격은 가능한 한 2m(최소 1m) 둔다.
- 놀러 간다면 실내보다 실외를 선택
- 대화할 때는 가능한 한 정면을 피한다.
- 외출 시 실내에 있을 때와 대화를 나눌 때는 증상이 없어도 마스크를 착용한다.
- 집으로 돌아오면 먼저 손과 얼굴을 씻는다. 가능한 한 빨리 옷을 갈아입고 샤워를 한다.
- 손 씻기는 30초에 걸쳐 물과 비누로 깨끗하게 씻는다. (손 소독제 사용도 좋다.)

이동 시의 감염 대책

- 감염이 유행하는 지역에서의 이동, 감염이 유행하는 지역으로의 이동을 자제한다.
- 귀성이나 여행은 자제하고 출장은 불가피한 경우에만 한다.
- 발병했을 때를 위해 누구와 어디에서 만났는지를 기록한다.
- 지역의 감염 상황에 주의한다.

(2) 일상 활에서의 기본적 생활 양식

- 자주 깨끗이 손 씻기 및 손 소독
- 기침 에티켓을 철저히 지키기
- 자주 환기하기
- 신체적 거리 확보
- 「3 밀(밀폐, 밀집, 밀접)」피하기
- 매일 아침 체온 측정. 발열이나 감기 증상이 있을 때는無理하지 말고 집에서 쉰다.

(3) 일상생활의 장면별 생활 양식

쇼핑

- 인터넷 쇼핑도 이용한다.
- 1명 또는 적은 인원으로 사람이 적은 시간에 쇼핑한다.
- 전자 결제 이용
- 계획을 세우고 신속하게 한다.
- 전시품을 만지지 않는다.
- 계산할 경우, 앞뒤로 거리를 둔다.

관혼상제 등 친족 행사

- 다수의 회식은 피한다.
- 발열, 감기 증상이 있을 때는 참여하지 않는다.

대중교통 이용

- 대화는 자제한다.
- 혼잡한 시간대를 피한다.
- 도보나 자전거도 이용한다.

식사

- 테이크 아웃 및 배달을 활용한다.
- 야외에서 먹는다.
- 요리를 한꺼번에 담아 얇고 개별 접시에 담는다.
- 정면이 아니라 나란히 앉는다.
- 요리에 집중하고 대화는 자제한다.
- 컵을 돌려 마시지 않는다.

(4) 일하는 방식의 새로운 스타일

- 재택근무나 로테이션 근무를 한다.
- 시차출근
- 오피스는 넓게 배치한다.
- 명함 교환은 온라인으로 한다.
- 온라인 회의를 활용
- 대면 협의는 환기를 철저히 하고 마스크를 착용한다.