



개인방역 6대 중요수칙

수칙1 코로나19 예방접종 완료하기

수칙2 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게

수칙3 흐르는 물에 30초 비누로 손 씻기, 기침할 땐 옷소매로

수칙4 1일 3회(회당 10분) 이상 환기,
다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독

수칙5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기

수칙6 코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며
다른 사람과 접촉 최소화



실외 마스크 착용을 적극 권고하는 경우

① 발열, 기침 등 코로나19 의심 증상이 있는 경우

② 코로나19 고위험군*인 경우

* 고령층, 면역저하자, 만성 호흡기 질환자, 미접종자 등

③ 실외 다중이용시설*을 이용하거나, 50인 이상의
행사에 참석하는 경우

* 스포츠 등 경기(관람)장(50인 미만), 유원시설
(놀이공원·워터파크), 체육시설(겨울 스포츠시설 포함) 및
이에 준하는 실외 다중이용시설(50인 이상 좌석 보유 등)

④ 다수가 모인 상황에서 아래에 해당하는 경우

- 다른 일행과 최소 1M 거리를 지속적으로(15분 이상 등)
유지하기 어려운 경우
- 학생·합창 등 비말 생성이 많은 경우

일상 방역의 생활화

○ 지속 가능하고 수용성 높은 방역 수칙과 국민 참여에 기반한 일상 회복 지향

개인 방역수칙

- ▶ 모든 실내에서 마스크 착용 준수
- ▶ 가능한 한 자주 환기, 손 씻기, 예방접종 완료하기
- ▶ 아프면 신속히 진료받고, 학교·직장, 다중이용시설 등 가지 않기

국민참여형 거리두기

- ▶ 사적모임·행사는 자제하거나 규모·시간 최소화하기
- ▶ 재택근무, 원격수업 등 비대면 방식 활용하기
- ▶ 실내에서 충분한 간격 유지(최소 1m)



3/7