

# 생활 속 거리두기 기본지침

## 개인방역 5대 핵심수칙



중앙재난안전대책본부



중앙방역대책본부



함양군

### <핵심 수칙 메시지>

#### 제1수칙



아프면 3~4일  
집에 머물기

#### 제2수칙



사람과 사람 사이,  
두 팔 간격  
건강 거리두기

#### 제3수칙



30초 손 씻기,  
기침은 옷소매

#### 제4수칙



매일 2번 이상 환기,  
주기적 소독

#### 제5수칙



거리는 멀어져도  
마음은 가까이

## 핵심 수칙

### 제1수칙 아프면 3~4일 집에서 쉽니다



코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다.  
열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면,  
혹시 있을지 모를 코로나19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.

### 제2수칙 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 간격을 둡니다



코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이  
거리를 2m 이상 두는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이  
튀는 위험을 줄여 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

### 제3수칙 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침 할 때 옷소매로 가립니다



오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고,  
기침예절을 지켜 침방울을 통한 전파도 최소화합니다.

### 제4수칙 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독 합니다



환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를  
낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을  
소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

### 제5수칙 거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다



코로나 19는 나 뿐 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다.  
서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.