
사회적 거리두기 기본방역수칙

2021. 3.

중앙사고수습본부

기본방역수칙의 의의

- (기본방역수칙이란?) 코로나19의 장기유행에 따라 지속 가능한 사회적 거리두기를 위해, 다중이 이용하는 모든 시설에 대해 단계 구분 없이 관리자·종사자·이용자가 함께 지켜야 할 가장 기본적인 방역수칙을 뜻함
 - * 모든 단계에 적용하여 감염 위험요인을 감소, 안전한 시설 환경 조성
 - ※ 거리두기 단계 또는 특별방역대책으로 강화·추가되는 방역조치가 있는 경우, 강화·추가된 방역조치를 준수

- (기본방향) 시설별 수칙 외에도 모든 시설은 공통수칙을 적용
 - 공통수칙 : 모든 시설 적용 (자유업종, 기타 미등록 시설 등은 유사업종 참고 적용)
 - 시설별 수칙 : 각 시설에 적용 (부대시설도 각 시설별 수칙 적용)
 - * 공용공간 : 시설 내 공용공간에 공통 적용

- (구성) 공통수칙(10개 필수 방역수칙), 추가수칙(시설별 특성 반영한 수칙)
 - (공통수칙) 방역수칙 안내, 출입자 증상확인, 출입자 명부작성, 마스크 착용, 손 씻기, 음식섭취 금지, 밀집도 완화, 일 3회 이상 환기, 주기적 소독, 방역관리자 지정·운영
 - (추가수칙) 공용공간 및 부대시설 이용, 비말행위(소리지르기, 노래부르기 등) 금지, 테이블 간 이동금지 등

- (위반) 기본방역수칙 내용을 각 지자체 홈페이지에 게시하고, 관련 협회·단체에 안내하여 위반 시 과태료 부과 및 고발조치
 - 시설의 고의성, 중대성 등을 종합적으로 고려하여 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제49조제1항제2호에 따른 조치

코로나19 특성 및 위험요인

□ 사람이 모이는 곳은 어디에서나 코로나19 감염위험 상존

- 다중이용시설은 불특정 다수가 방문하고, 밀집·밀폐·밀접접촉이 발생하는 행위로 인해 감염 전파·확산 가능성이 높음
- 집단발생 시 수퍼 전파(superspreading event) 가능성을 예방하고 감염발생 시에도 밀접접촉의 규모를 최소화하며, N차 감염으로의 확산을 차단하기 위해 방역수칙을 준수하는 것이 중요

□ 역학조사를 통해 확인된 감염 위험행동 및 환경은 다음과 같음

(1) 위험 행동

- 마스크 착용이 어려운 행동 (음식·음료·주류 섭취, 목욕, 관악기 연주 등)
- 이용자 체류시간이 길고 취식 동반 (음식점, 라이브카페, 노래교실, PC방)
- 노래·응원 및 격렬한 신체움직임으로 비말이 많이 발생하는 활동 (노래, 환호·응원 등 소리지르기, GX류 운동)
- 마스크 미착용 또는 불완전 착용 (태권도장, 필라테스 등 실내체육시설)
- 소모임 등을 통한 밀접 접촉 (종교시설, 지인모임, 동호회 등)

(2) 위험 환경

- 3밀(밀폐, 밀접, 밀집) 환경에서의 공동생활 및 작업(사업장 등)
- 지하에 위치하거나, 창문이 없거나 있더라도 시설규모에 비해 수가 적고 크기가 적은 등 환기 불량(탁구장, 노래방, PC방, 라이브카페),
- 공동 물품에 대한 소독 미흡(유통물류센터 사업장 등)
- 거리 두기가 되지 않는 좌석 배치
- 부실한 출입자명부 작성관리로 이용자 관리(추적)가 어려움
- 탈의실, 샤워실 등 공용 시설 및 물품 이용 등 (사우나, 사업장의 휴게실 등)

개인 방역수칙

□ 개인방역 5대수칙

- 입과 코를 가리고 마스크 착용하기, 2m(최소 1m) 거리 두기
- 아프면 검사받고, 집에 머물며 타인과 접촉 최소화
- 30초 손 씻기, 기침은 옷소매에
- 최소 1일 3회 이상 환기, 주기적 소독
- 직장동료, 함께 사는 가족을 제외한 지인과는 비대면으로 만나기

□ 상황별 주요 수칙

(1) 일할 때

- 아프면 출근하지 않기, 증상 있으면 즉시 퇴근
- 재택근무, 유연근무, 휴가 적극 활용 및 회의·출장은 가급적 영상회의
- 사무공간 및 공용공간에서 상시 마스크 착용, 음식 섭취 자제
- 공용물품 사용하지 않기

(2) 식사할 때

- 식사는 짧게, 대화 자제, 먹지 않을 때는 마스크 쓰기
- 지그재그 앉거나 한 방향으로 앉기, 한 칸 띄우기
- 혼잡한 식당 피하고, 포장·배달 활용하기, 개인 접시 덜어 먹기

(3) 운동할 때

- 가급적 야외에서 혼자 운동하기, 실내 운동 시 마스크 쓰기, 2m 거리 두기
- 개인 물품 사용 (개인 컵, 매트 등), 탈의실 등 공용공간 피하기
- 운동 전·후 모임, 음식 섭취하지 않기
- 신체접촉이 있는 운동, 마스크 지속 착용 어려운 격렬한 운동 자제하기

(4) 공동 생활할 때

- 가급적 1인 1실 사용하고, 침대 간 2m(최소 1m) 거리 두기 유지
- 공용공간에서 반드시 마스크 착용 및 대화 자제, 정해진 장소 외 취식 금지
- 손이 많이 닿는 곳은 매일 표면 소독
- 외부인 방문이나 만남 자제, 아프면 검사받기

시설 방역수칙

< 시설 공통 방역수칙 > * 모든 시설에 공통 적용하나, 시설별 수칙을 우선하여 적용

구분	관리자·운영자·종사자 수칙	이용자 수칙
공통 수칙	① 방역수칙 준수 ■ 방역수칙 게시 및 안내 - 시설별 공통방역수칙 및 추가수칙을 출입구 등에 게시 - 동시간대 이용가능 인원을 산정하고 게시 * 출입구 등에 이용 가능인원 게시 및 안내	■ 방역수칙 준수
	② 출입자 증상확인 및 유증상자 출입제한 ■ 증상확인 및 유증상자 출입제한 조치 권고	■ 코로나19 증상이 있을 경우 시설 이용하지 않기
	③ 출입자명부 작성·관리 ■ 모든 출입자의 전자출입명부, 간편전화 체크인 또는 수기출입명부 작성 안내 ■ 출입명부는 4주보관 후 폐기 * 수기명부 작성 시 시군구(거주지), 전화번호 또는 개인안심번호 기재 ** 성년인 친족 보호자 동반시 만 14세 이하의 작성 제외 가능	■ 모든 출입자는 전자출입명부, 간편전화 체크인 또는 수기출입명부 작성 * 수기명부 작성 시 시군구(거주지), 전화번호 또는 개인안심번호 기재 ** 성년인 친족 보호자 동반시 만 14세 이하의 작성 제외 가능
	④ 마스크 착용 ■ 관리자·종사자는 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 상시 마스크 착용	■ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 착용
	⑤ 음식섭취 금지 ■ 음식물 섭취 금지 안내 * 단 물, 무알콜 음료 섭취는 허용	■ 음식물 섭취 금지 * 단 물, 무알콜 음료 섭취는 허용
	⑥ 손씻기 ■ 손 소독제 비치 또는 손 씻을 수 있는 공간 마련	■ 손 씻기 또는 손소독하기(권고) - 공용물품 만진 후에는 손소독, 손씻기
	⑦ 밀집도 완화(단계별 기준 적용) ■ 단계별 이용인원 기준 적용 - 이용자간 거리두기 2m(최소1m)이상 준수	- 시설별 안내된 거리두기 방법 준수
	⑧ 환기하기 ■ 하루에 3회 이상 주기적으로 환기 - 환기대장 작성 및 환기시간 게시 * 지하, 창문이 없는 시설은 환기횟수 증가	
	⑨ 소독하기 ■ 일 1회 이상 소독(시설별 차등적용) - 소독대장 작성 * 공용물품, 출입문, 손잡이, 난간 등 특히 손이 자주 닿는 장소 및 물건 등	
	⑩ 기타 ■ 방역관리자 지정 ■ 일 1회 이상 종사자 증상확인 및 유증상자 퇴근 조치(대장작성)	

< 시설 내 공용공간 수칙 >

구분	관리자·운영자·종사자 수칙	이용자 수칙
흡연실	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 사람간 1M이상 거리두기가 가능한 위치 표시 ▲ 한쪽 방향을 보도록 표시 ▲ 대화 금지 안내 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 사람간 1M이상 거리두기가 가능한 표시된 자리에서 흡연 ▲ 흡연실 내 대화 금지
화장실	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 안내 ▲ 줄 설 때 1m 거리둘 수 있도록 간격 표시 ▲ 사용 전/후 반드시 손씻기 안내 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 ▲ 대기 시 앞사람과 간격 1m 거리두기 ▲ 사용 전/후 손씻기
탈의실	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 안내 ▲ 탈의실 내 대화 금지 안내 ▲ 가능한 락커 한 칸 띄어 사용 안내 ▲ 손소독제 배치 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 ▲ 탈의실 내 대화 금지 ▲ 공용물품 만진 후 손씻기 또는 손소독(권고)
샤워실	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 샤워실 내 대화 금지 안내 ▲ 짧은 시간 이용하기 안내 ▲ 샤워부스 한 칸 띄어 사용안내 ▲ 공용물품* 배치 자제 * 로션 수건 드라이어기 등 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 샤워실 내 대화 금지 ▲ 가급적 짧은 시간 이용하기 ▲ 샤워부스 한 칸 띄어 사용안내 ▲ 가급적 개인 물품 지참
휴게실	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 안내 ▲ 이용자 간 1m 이상 거리두기 안내 ▲ 대화 자제 안내 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 ▲ 이용자 간 1m 이상 거리두기 ▲ 대화 자제
탕비실	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 안내 ▲ 동시 이용은 가급적 2명까지로 제한 안내 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 ▲ 동시 이용은 가급적 2명으로 하기
민원창구	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 투명 가림막 설치 권장 ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 안내 ▲ 대기선 및 좌석 거리두기 표시 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 입과 코를 가리는 올바른 방법으로 마스크 상시 착용 ▲ 대기 시 간격 1m 거리두기