

신종 코로나 바이러스 감염 대책으로서 “새로운 생활 양식”을 도입합니다

신종 코로나 바이러스는 감염자가 감소했습니다만 또 감염이 확산될 가능성이 있기 때문에 확산을 방지하기 위해 “새로운 생활 양식”을 도입할 필요가 있습니다. 신종 코로나 바이러스 감염 대책에는 자신이 감염되지 않게 하는 것만이 아니고 자신의 주변 사람에게 감염시키지 않는 것이 중요하며 한 사람 한 사람이 조심하는 것이 더 중요합니다.

「새로운 생활양식」의 예

(1) 각각의 기본적 감염대책

감염방지의 3 기본 : ①사람과 사람과의 거리확보 ②마스크를 착용 ③손을 씻는다.

- 사람과 사람과의 거리는 되도록 2 미터(적어도 1 미터)사이를 둔다.
- 놀러 가려면 실내보다 실외를 선택
- 대화를 할 때는 가능하면 정면을 피한다.
- 외출 때, 실내에 있을 때, 대화를 나눌 때는 코로나 증상이 없어도 마스크를 착용.
- 집에 돌아오면 우선 손과 얼굴을 씻는다. 가능하면 바로 옷을 갈아입는다. 샤워를 한다.
- 손을 씻는 시간은 30 초 정도 흐르는 물과 비누로 잘 씻는다.(손소독 약 사용도 좋다)

※고령자나 병이 있는 사람과 접할 때는 자신의 몸 관리를 철저히 한다.

이동에 관한 감염대책

- 감염이 유행하고 있는 지역에서의 이동, 감염이 유행하고 있는 지역의 이동은 되도록 삼가한다.
- 귀성이나 여행은 되도록 삼가. 출장은 반드시 가야할 때만.
- 코로나에 감염했을 때를 대비 누구와 어디서 만났나를 메모한다.
- 지역의 감염상황에 주의한다.

(2) 일상생활을 영위하는 데 있어 기본적 생활 양식

- 자주 손을 씻는다. • 손을 소독 • 기침을 할 때는 주변을 신경쓴다.
- 자주 환기 • 사람과 사람과의 거리를 둔다 • 3 가지의 밀집을 피한다 (밀집, 밀접, 밀폐)
- 매일 아침 체온을 측정 건강체크, 열이나 감기증상이 있는 경우는無理하지 말고 집에서 쉰다.



외출 삼가

밀집 피함

밀접 피함

밀폐 피함

환기하기

기침 매너

손 씻기

(3) 일상생활의 각각의 장소에서의 생활 양식

쇼핑

- 온라인 쇼핑도 이용한다. • 혼자 또는 소수 인원으로서 사람이 적은 시간에.
- 전자결재를 이용 • 구입 할 물건을 정하고 재빨리 마친다.
- 샘플 등 전시품을 만지지 않는다. • 계산대에 줄 서기는 거리를 둔다.

오락, 스포츠 등

- 공원은 사람이 적은 시간과 장소를 선택.
- 조깅은 소수 인원으로.
- 예약제를 이용해 밀집을 피한다.
- 노래하거나 응원하는 거리를 두거나 온라인으로.
- 근육 운동이나 요가는 집에서 동영상을 이용.
- 사람과 엇갈릴 때는 거리를 두는 매너.
- 좁은 방에서 장시간은 피한다.

공공교통기관 이용

- 대화는 되도록 삼가.
- 걷거나 자전거를 사용하도록 한다.
- 혼잡한 시간대는 되도록 피한다.

식사

- 가지고 가거나 주문 배달도 이용한다.
- 요리는 공유하지 않고 개개인 주문.
- 식사에 집중하고 대화는 적게.
- 밖에서 기분 좋게 먹는다.
- 정면이 아닌 옆에 나란히 앉는다.
- 술을 따르거나 돌려가며 마시는 피한다.

관혼상제 등 친족행사

- 많은 인원으로 회식은 되도록 삼가.
- 열과 감기 증상이 있는 경우 참가를 삼가.

(4) 일하는 방식의 새로운 스타일

- 재택근무 및 순환 근무
- 사무실은 소수인원으로 넓게 사용.
- 명함 교환은 온라인으로.
- 시간을 나누어 출근하기.
- 회의는 온라인으로.
- 대면 협의는 환기 및 마스크.

열사병을 막기 위한 행동

「새로운 생활 양식」에서의 열사병을 막기 위한 행동 포인트

1. 더위를 피한다.

환풍기, 에어컨 등을 사용해 환기와 온도 조절을 한다.
시원한 복장을 하고 더운 날이나 시간대는無理하지 않는다.

2. 타이밍을 보고 마스크를 벗는다.

기온, 습도가 높을 때 마스크 착용을 주의 바랍니다.
옥외에서 사람과의 거리가 확보되면 마스크를 떼고, 착용 때는 힘든 작업 등은 피한다.

3. 자주 수분을 섭취한다.

목이 마르기전에 수분을 섭취.
하루에 1.2 리터가 기준, 땀을 많이 흘리면 염분 보급도 한다.

4. 평소 건강관리를 한다.

평소부터 체온 측정 등을 하고 컨디션이 나쁘다고 느껴지면無理하지 말고 집에서 쉰다.

5. 더위에 대비해 익숙해지도록 합시다.

수분 섭취를 잊지 말고無理하지 않는 범위에서 운동을 한다.
「조금 더운 환경」에서 「조금 힘들다」라고 느껴질 정도의 운동을 매일 30 분 정도.