



사회적 거리 두기 지침

이 정보지는 ‘알아두어야 사항’, ‘격리 지침’ 및 ‘공공 행사’에 대한 조언’에 대한 정보지와 함께 참고하십시오. 이 정보지들은 www.health.gov.au/covid19-resources 에 나와 있습니다.

사회적 거리 두기란 무엇이며, 왜 중요한가요?

사회적 거리두기는 전염병의 전파를 막거나 늦추기 위한 방법 중 하나입니다. 이것은 여러분과 타인들 사이의 접촉을 줄이는 것을 뜻합니다.

COVID-19는 다음의 경로로 사람들 사이에 전파될 가능성이 높기 때문에 사회적 거리두기가 중요합니다:

- 전염성이 있거나 증상이 나타나기 24시간 전에 이루어진 직접적인 접촉
- 기침이나 재채기를 하는 확진자와의 가까운 접촉, 또는
- 확진자의 기침이나 재채기로 오염된 물체나 표면 (문 손잡이나 테이블 등)을 만진 다음, 자신의 입이나 얼굴을 만진 경우.

그래서, 여러분과 타인들 사이에 공간이 넓을수록 바이러스 전파가 더 어렵게 됩니다.

내가 할 수 있는 일은 무엇인가요?

몸상태가 좋지 않으면, 타인을 멀리 하십시오 – 이것이 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 일입니다.

손의 위생을 지키고, 기침/재채기를 조심스럽게 해야 합니다:

- 식사 전후, 화장실 이용 후에 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.
- 기침과 재채기를 할 때는 입을 가리고, 사용한 티슈는 버리고, 알코올 성분의 손 세정제를 사용해 주십시오.
- 몸상태가 좋지 않다면, 타인과의 접촉을 피해 주십시오. (타인과 1.5m 이상의 거리 유지)

이외에도, 다양한 사회적 거리두기 습관과 저비용의 위생 습관을 지금부터 실천하십시오.

이렇게 간단하고, 상식적인 생활 습관을 실천하면 여러분과 타인에 대한 해를 줄이는데 도움이 됩니다. 또한 지역 사회에 질병의 전파를 늦추는 데도 도움이 될 것입니다. 여러분은 가정, 직장, 학교와 기타 공공 장소에서 매일 이것을 실천할 수 있습니다.

가정에서의 사회적 거리 두기

가정

바이러스 전파를 늦추려면 !:

- 언급한대로, 양호한 손 위생과 기침/재채기 위생을 실천하십시오.
- 악수와 키스를 피하십시오.
- 테이블, 부엌 벤치 및 손잡이 등 자주 만지는 표면을 자주 소독하십시오.
- 창문을 열거나, 에어컨을 조정하는 등 가정내 공기를 자주 환기시키십시오.
- 슈퍼마켓에 가는 횟수를 줄이고, 될 수 있으면 온라인으로 구매하십시오.
- 개인적/가족 외출 및 여행을 합당하고 필요한 경우에만 하십시오.

아픈 사람이 있는 가정의 경우* (위 조치 이외에도)

- 가능하면 아픈 사람은 1 인실에서 돌보도록 하십시오
- 간병인의 수는 최소로 유지하십시오.
- 가능하면 아픈 사람의 방문은 닫아두고, 창문은 열어 두십시오.
- 아픈 사람과 간병인 모두 같은 방에 있을 때는 서로 수술용 마스크를 착용하십시오.
- 만성 질환을 가진 65 세 이상의 노인 등 질병에 민감한 다른 가족들은, 가능하다면 대안적인 숙박 시설을 마련해서 전염병으로부터 그들을 보호해 주십시오.

직장에서의 사회적 거리 두기

직장에서 바이러스의 전파를 줄이기 위해서는¹:

- 아픈 경우 집에 있도록 하십시오
- 인사할 때 악수를 피하도록 하십시오
- 화상 또는 전화로 미팅을 하십시오
- 대규모 미팅은 연기하십시오
- 필수적인 미팅은 가능한 실외에서 갖도록 하십시오
- 양호한 손위생 및 기침/재채기 위생 습관을 홍보하고, 모든 직원들에게 손 소독제를 제공하십시오
- 런치룸 대신 개인 책상이나 실외에서 점심을 하십시오.
- 자주 만지는 표면을 정기적으로 청소하고 소독하십시오
- 창문을 열고, 에어컨 셋팅을 조정해서 실내 환기를 높이십시오
- 직장에서 식품을 다루고 공유하는 것을 제한하십시오
- 비필수적인 출장을 재고려하십시오
- 음식 준비 (매점) 직원 및 그들과 가까운 접촉을 하는 사람들에게 엄격한 위생 실천을 강조하십시오
- 대규모 행사의 일정 재조정, 변경 또는 취소를 고려하십시오

학교에서의 사회적 거리 두기

학교에서 바이러스의 전파를 줄이기 위해¹:

- 자녀가 아프다면, 학교 (또는 육아원)에 보내지 마십시오
- 학교 건물에 들어가기 전 그리고 정기적으로, 손을 소독하십시오
- 학년과 학급을 혼합하는 활동은 연기하십시오
- 학교 단체 활동이나 조회 등을 피하십시오
- 정기적인 손씻기 일정을 홍보하십시오
- 자주 만지는 표면은 정기적으로 청소하고 소독하십시오
- 가능하면 실외에서 수업을 진행하십시오
- 창문을 열고, 에어컨 셋팅을 조정해서 실내 환기를 높이십시오

¹ Dalton et al 에서 채택. 지역 COVID-19 전파 이전에 선제적인 저비용 사회적 거리두기 및 위생 실천은 확진 숫자 및 정도를 감소시킬 수 있음.

*"III" 개인은 COVID-19 에 대해 검사는 받지 않았지만, 비진단성 질병이나 고열을 가진 자로, 비판정자로 분류될 수 있는 자임. ** COVID-19 검사 결과를 기다리면서 철저히 실천되지 않고 지역 전파의 가능성에 기반하여 도입될 경우 비용이 높아질 수 있음. *** 저온 및 에어컨의 습도가 결합될 경우 SARS 와 같은 코로나바이러스 생존을 높일 수 있음.¹ **** CDC 여행 위험 평가와 같은 사이트가 유용할 수 있음. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- 음식 준비 (매점) 직원 및 그들과 가까운 접촉을 하는 사람들에게 엄격한 위생 실천을 강조하십시오

공공 장소에서 사회적 거리두기

바이러스의 전파를 줄이기 위해:

- 건물을 출입할 때마다 가능하면 손을 소독하십시오
- 현금보다는 탭 앤 페이를 사용하십시오
- 교통이 덜 혼잡할 때 이동하고 인파를 피하도록 하십시오
- 대중교통 근로자와 택시 운전자들은 가능하면 창문을 열어두고 자주 만지는 표면은 정기적으로 청소하고 소독하십시오

공공 행사 준비 시 고려 사항

대규모 인원이 한 장소에 모이는 행사들은 바이러스의 전파 위험을 증가시킬 수 있습니다. 행사를 준비 중이라면, 행사를 연기, 축소 또는 취소할 것을 고려하십시오. 그래도 행사를 진행하기로 결정한다면, 바이러스 전파의 위험을 평가하고, 그러한 위험을 증가시킬 수 있는 모든 가능성을 재고려해야 합니다.

3월 16일 월요일부터, 호주 연방 정부는 비필수적인 행사는 500명 미만으로 제한하고, 필수적인 산업 인력 (보건의료진)의 비필수적인 미팅도 제한할 것을 권장합니다.

공공 행사에 대한 자세한 정보는 www.health.gov.au/covid19-resources 에 나와 있습니다.

더 자세한 정보

직장에서의 COVID-19의 전파를 줄이는 것에 대한 자세한 정보는 <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf> 를 참고하십시오.

정부의 최신 조언, 정보 및 자료를 확인하려면, www.health.gov.au 을 방문해 주십시오.

전국 코로나바이러스 도움의 전화 1800 020 080 번에 문의바랍니다. 이 전화 서비스는 24시간 연중 무휴로 제공됩니다. 번역 및 통역 서비스가 필요하시면, 131 450 번에 전화바랍니다.

여러분의 주나 테리토리 보건부의 연락처는 www.health.gov.au/state-territory-contacts 에 나와 있습니다

여러분의 건강에 대해 우려 사항이 있다면, 의사와 상의하십시오.

.