

<국민 행동 지침>

① 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통 등) 등 몸이 아프면
외출·출근·등교하지 않기

* 38도이상 고열지속, 증상 악화시 콜센터(1339,지역번호+120)나 보건소 문의하기

② 의료기관 방문, 생필품 구매, 출퇴근 외에,
불요불급한 외출·모임·외식·행사·여행 등은 연기하거나 취소하기

- (식사) 음식점·카페에서 식사하기 보다는 포장·배달

* 최근 식사 시 감염사례 다수 보고되어, 특히 식사를 동반하는 행사·모임은 연기하거나 취소 필요

- (운동) 체육시설에 가기보다는 집에서 홈트레이닝

- (친구·동료모임) 직접 만나기 보다 각자 집에서 비대면 모임(PC, 휴대폰활용)

- (쇼핑) 매장에 방문하는 것보다는 온라인 주문

③ 외출시, 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하고

환기 안 되고 사람 많은 밀폐·밀집·밀접(3밀) 된 곳 가지 않기

- (마스크 착용) 실내에서는 반드시 마스크 착용하고,
실외에서도 2m 거리두기가 어려운 경우 착용하기

* 마스크를 벗게하는 행위(음식 섭취, 노래부르기, 응원하기 등)은 자제

- (거리두기) 사람간 2m(최소1m)이상 거리두기

- 침방울이 튀는 행위(소리지르기, 큰소리로 노래부르기, 응원하기 등),
신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기

<Guidance on people's behaviour>

① Do not go outside-go to school/work if you feel sick with any fever or respiratory symptoms (Cough, sore throat, muscle pain)

* Contact health center(1339, local number+120) if your symptoms get worse such as high-fever continuation (over 38°C)

② Delay or cancel your unnecessary going outside-meeting-event-travelling except for going to medical center, buying daily necessities and commuting

- (Meal) make a delivery or take it away from restaurants-cafeteria rather than having it on the spot.

* As per a lot of infection cases have been reported recently, it is especially necessary to delay or cancel any events-gatherings with having meal.

- (Work out) do it at home rather than sports facilities

- (Gathering with friends-colleagues) do untact meeting(with PC, mobile) at each home rather than meeting face-to-face

- (Shopping) do online shopping rather than visiting shopping center

③ Do follow quarantine rules such as wearing a mask outside and do not visit where the place is contacted, concentrated, sealed by a lot of people, where is no ventilation or circulation

- (Wearing a mask) you must wear a mask inside and do it outside only if you are unable for 2m distancing.

* Please refrain from making you take off the mask(e.g. eating, singing cheering, etc)

- (Distancing) keep your distance more than 2m (minimum 1m) from person to person

- Do not spray tiny droplets (e.g. shouting, singing loudly, cheering, etc) and touch person's body (e.g. shaking hands, hug, etc)