

나가노판 '새로운 생활 수칙' 겨울ver.

바이러스가 **눈·코·입으로 침입하지 않도록 하는 것이 가장 중요합니다.** 기본적인 감염 방지책(**마스크 착용, 사람 간 거리두기, 3미터 피하기, 큰 목소리 내지 않기**)을 철저히 지켜 감염을 막기 위해 **스스로 방역**을 실천하고 나가노의 **추운 겨울**을 이겨냅시다!

참고 대책

회식 시 대책

- 음주는 **적은 인원**으로 · **짧은 시간**내에 과음은 피하고 **적절한 음주량**을 지킨다
- 젓가락이나 컵 등은 **돌려쓰지 않는다**
- 좌석은 **지그재그식**으로 배치한다
- **가이드 라인**을 준수하는 가게에서 행한다



환기 대책

- 환풍기를 통해 **상시 환기**를 한다
- 환풍기가 설치되어 있지 않은 경우에는 **창문을 항상 조금 열어두어 환기**를 한다 (적정 실내 온도 기준 : 18℃이상)



보습 대책

- 가습기를 사용 또는 세탁물을 실내 건조하여 **습도**를 유지한다 (적정 습도 기준 : 40%이상)
- 자주 **걸레질**한다



이런 상황은 위험합니다

- **마스크를 착용하지 않은 채** 대화하기 (감염사례 : 낮에 노래방 가기 등)
- 직장 휴식 시간에 **방심하거나 환경 변화가 잦은 경우** (감염사례 : 휴게실, 탕비실, 탈의실 등)
- 좁은 공간에서 **공동 생활하기** (감염사례 : 기숙사 방, 공용 화장실 등)



~지금 여러분께 상기해주셨으면 하는 사항~

- ① 요즘 '이 정도는 괜찮겠지' 하면서 사회적 거리두기를 어기고 있지는 않습니까?
- ② 소독이나 손씻기를 깜빡 잊어버리는 일이 늘고 있지 않습니까?
- ③ 본인 몸에 이상이 없다면 타인에게 바이러스를 옮길 리 없다고 생각하지 않습니까?
- ④ 마스크를 착용하면 환기, 가습은 필요없다고 생각하고 있지 않습니까?
- ⑤ '나는 괜찮아', '저 사람은 괜찮아' 라고 생각하고 있지 않습니까?