

사회적 거리 두기 방법

알버타 주민들이 코로나 사태 확산을 막기 위해 할 수 있는 가장 효과적인 대처는, 개인 위생을 철저히 관리하는 것입니다. 그리고 공공 장소에 나갈 때는, 사회적 거리 두기를 실천해 지역사회 감염 위험을 최소화해야 합니다.

사회적 거리 두기란?

- 사회적 거리 두기란, 가까이 접촉하는 사람의 숫자를 제한하기 위한 일련의 조치를 뜻합니다.
- 사회적 거리 두기는 자가격리와 다릅니다. 집 안에만 머무를 필요는 없지만, 밖에서 만나는 사람들과 가까이 접촉하면 안 됩니다.
- 동네나 인근 공원을 산책하는 것은 바람직한 활동입니다. 다만 이때, 다른 사람들과 적당한 간격을 유지하세요.
- 장을 보거나 병원에 가는 등 꼭 필요한 용무가 있으면 외출해도 괜찮습니다. 하지만 다른 사람들과 최소 2m 거리를 유지해 주세요.
- 바이러스 감염 위험을 최소화하기 위해, 집 밖으로 나가는 횟수를 줄이세요.

엘리베이터 이용시

- 엘리베이터가 혼잡한 경우에는, 계단을 이용하거나 다음 엘리베이터를 기다리세요.
- 기침이 나오면 입과 코를 막고 하세요.
- 엘리베이터 버튼을 누른 다음 얼굴을 만지지 않도록 주의하세요.
- 엘리베이터 탑승 인원은 2~3명으로 제한하세요.
- 엘리베이터에서 내린 다음에는, 비누 또는 세정제로 손을 깨끗이 닦으세요.

식료품 장을 볼 때

- 가급적 온라인주문이나 배달 서비스를 이용하세요.
- 사람이 적은 시간대(아침 일찍 혹은 저녁 늦게)에 쇼핑하세요.
- 쇼핑 카트와 바구니 손잡이를 물티슈로 닦고 사용하세요. 상점에 들어가기 전후에, 비누 또는 세정제를 사용해서 손을 닦아 주세요.
- 가급적 무인계산대를 이용하세요.

대중교통 이용시

- 기침이 나오면 입과 코를 막고 하세요.
- 버튼을 누른 다음 얼굴을 만지지 않도록 주의하세요.
- 다른 탑승객들로부터 최대한 멀리 떨어지세요.
- 내린 다음에는 손을 닦으세요.

소규모 모임에서

- 가족모임, 친구모임 등은 연기하거나 사이버 공간에서 만나세요.
- 집에 노약자 또는 환자가 있다면 모임을 취소하세요. 고위험군인 가족과는 영상 통화 등으로 소통하고, 가능한 집 밖에 나오지 않도록 도와주세요.
- 열이나 기침이 난다면 어떤 모임에도 참석하지 마세요. 증상이 약하거나 단순 감기 같아도 마찬가지입니다.

꼭 모여야 한다면:

- 손님들이 사용할 수 있게 손 세정제를 준비하세요.
- 모임 전과 후에, 라이솔 또는 기타 살균 물티슈로 자주 만지게 되는 부분(문 손잡이, 전등 스위치, 변기 레버 등)을 닦아 주세요.
- 일회용 접시와 식기를 사용하세요.

식당/카페/푸드코트/술집 등에서

- 가급적 공공 장소에 나가지 마세요.

꼭 나가야 한다면:

- 식사나 음주 이전과 이후에 손을 닦으세요.
- 과자나 샌드위치 등을 손으로 집어 먹지 말고, 식기를 사용하세요.
- 다른 손님들과 2m 간격을 유지하세요.
- 케첩을 따르거나 소금, 후추 등을 집을 때는 냅킨을 사용해서 하세요.
- 공용 접시에 있는 땅콩이나 사탕 등을 먹지 마세요.
- 음식이나 음료를 나눠 먹지 마세요.
- 가급적 테이크아웃, 드라이브 스루, 배달 서비스를 이용하세요.

alberta.ca/covid19

©2020 알버타 주정부 | 2020년 3월 19일 배포

