동 지침은 기본 가이드 라인으로서 해당 부처·기관·사업장 등 사정에 따라 적합하게 적용하시기 바랍니다.

생활 속 거리두기 지침(2판)

2020. 5. 27.

본 지침은 감염병 발생동향 등에 따라 지속 업데이트 될 수 있음을 알려드립니다.

고용노동부

산재예방보상정책국
산업보건과

목 차

1. 사업장 ····· 1

2. 회의 ····· 3

3. 국내출장 ····· 4

4. 방문서비스 ····· 5

5. 콜센터 ····· 8

1. 생활 속 거리 두기 지침 : 사업장

1 노동자

[공통사항]

- ○ 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 출근을 자제하기
- ○ 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- ○ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- ○ 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- ○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기

[해당 유형 적용사항]

- ○ 근무 중 발열, 기침 등이 나타나면 사업주에게 알린 후 마스크 착용하고 퇴근하기
- ○ 유연근무제(재택근무, 시차출퇴근 등), 휴가제도(가족돌봄휴가, 연차휴가, 병가 등) 적극 활용하기
- ○ 국내·외 출장은 가급적 줄이기
- ○ 위크숍, 교육, 연수 등은 가급적 온라인 또는 영상을 이용하고, 대면하는 경우 마스크 착용, 소독제 사용 등 개인위생수칙 준수하기
- ○ 개인 찻잔·찻숟가락 등 개인소품 사용하기
- ○ 손이 자주 닿는 곳(탁자, 키보드, 마우스, 전화기 등) 주기적으로 소독하기
- ○ 사무실, 작업장 등을 환기하기
- ○ 소규모 모임, 동아리 활동, 회식 등은 자제하고, 퇴근 후 일찍 귀가하기
- ○ 구내식당 이용 시 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉고 대화는 자제하기
- ○ 엘리베이터 등 밀폐된 공간에서는 마스크를 착용하고 대화를 자제하기
- ○ 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않기
- ○ 매일 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 체온 검사 및 호흡기 증상 여부 확인에 협조하기

2 사업주

[공통사항]

- ○ 방역을 관리하는 담당부서(관리자)를 지정하고 지역 보건소담당자의 연락망을 확보하는 등 방역 협력체계 구축하기
- ○ 공동체 내 밀접 접촉이 일어나는 동일 부서, 동일 학급, 동일 장소 등에 2~3명 이상의 유증상자가 3~4일 내에 발생 시 유증상자가 코로나19 검사를 받도록 안내하며, 유증상자가 추가 발생 시 보건소에 집단감염 가능성을 신고하기
- ○ 종사자가 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근 중단 및 즉시 퇴근조치하기
- ○ 사람 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 손을 씻을 수 있는 시설 또는 손 소독제를 비치하고, 손씻기 및 기침예절 준수 안내문 게시하기
- ○ 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 에어컨 사용 등으로 상시적으로 창문을 열어두기 어려운 경우 사무실·작업장 면적과 인원을 고려하여 매일 2회 이상 주기적으로 환기하기
- ○ 공용으로 사용하는 물건(출입구 손잡이 등) 및 표면은 매일 1회 이상 자주 소독하기
- ○ 고객(이용자)을 직접 응대하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 발열 또는 호흡기 증상이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제 안내하기
- ○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용 안내하기
- ○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용 안내하기

[해당 유형 적용사항]

- ○ 방역관리자는 노동자 밀집도, 환기상태, 업무방식 등을 고려하여 방역지침 만들기
- ○ 발열이나 호흡기증상이 있거나, 최근 14일 이내 해외여행이나 해외출장을 다녀온 사람은 재택근무, 병가·연차휴가·휴직 등을 사용하게 하기 * 필요시 취업규칙 등에 반영
- ○ 매일 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 노동자 체온 검사하고, 호흡기 증상 여부 확인하기
- ○ 유연근무제 및 휴가를 자유롭게 활용할 수 있는 분위기를 조성하기
- ○ 국내·외 출장은 가급적 줄이기
- ○ 위크숍, 교육, 연수 등은 온라인 또는 영상 활용하되, 대면방식으로 실시하는 경우 체온측정, 마스크 착용, 소독용품 비치하기
- ○ 모니터·책상·작업대 위치 및 방향을 조정하거나 유휴공간을 활용하여 노동자 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 유지하기
- ○ 침방울이 튀는 행위(단체구호, 구호외치기 등) 유도하지 않기
- ○ 구내식당 좌석 간 투명격벽을 설치하거나 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉게 하기
- ○ 개인용 청소·소독용품을 지급 또는 비치하기
- ○ 마스크 및 위생물품을 사업장 상황에 맞게 지급·비치하거나 구입 지원하기
- ○ 손씻기, 손 소독제 사용, 기침예절 등 위생관리방안을 게시 또는 교육하기
- ○ 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않도록 안내하기
- ○ 외부인을 응대할 수 있는 간이 회의실 등을 사업장 상황에 맞게 마련하기

2. 생활 속 거리 두기 지침 : 회의

1 일반 원칙

○ 가급적 영상회의, 전화회의 등을 활용하기

○ 영상회의, 전화회의 등이 가능하도록 업무 환경을 개선하기

○ 대면회의 때에는 환기가 용이하고 간격을 넓게 둘 수 있는 큰 공간을 회의 장소로 확보하기

○ 참석 인원을 최소화하고 효율적으로 진행하여 회의 시간을 단축하기

2 대면회의를 할 때에는 다음의 사항을 준수

○ 사전에 발열, 호흡기 증상(인후통(목아픔), 기침, 호흡곤란, 권태감, 두통, 근육통 등) 등이 있거나 14일 이내 해외 여행력이 있으면 회의에 참여하지 말 것을 공지하기

○ 개최자 또는 사회자는 회의 시작 전에 발열, 호흡기 증상 등을 확인하고 유증상자는 회의에 참석 자제하기

○ 회의 전후에 악수 등 신체적 접촉 자제하기

○ 회의실 곳곳에 손소독제를 비치하여, 참석자가 수시로 사용하기

○ 회의 장소는 환기가 용이한 넓은 장소를 활용하고, 회의 시작 전에 환기하기

○ 1시간이 지난 때에는 휴식시간을 가지며 회의 장소의 문과 창문을 열고 환기하기

○ 회의 참석자 간의 간격은 2m, 공간이 좁더라도 최소 1m 이상은 유지하기

○ 2m(최소1m) 이상 거리 유지와 1시간 간격 환기를 준수하지 못하는 경우 대면회의를 자제하기

- 불가피하게 대면회의를 하는 경우에는 참석자 전원 마스크를 쓰고 발언 시에도 마스크를 계속 착용하기

  * 간격 유지 및 환기 등을 준수하는 경우 마스크는 개인 선택에 의해 착용

3. 생활 속 거리 두기 지침 : 국내출장

1 일반 수칙

- ○ 출장은 가급적 줄이기
- ○ 코로나19 지역사회 감염이 확산된 곳으로 출장 자제 또는 연기
- ○ 출장 인원, 소요시간, 경로를 최소화하기
- ○ 출장자는 출장 전 스스로 체온 확인하고, 발열(37.5℃) 및 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있는 경우 출장 연기하기
- ○ 출장자는 손씻기, 마스크 착용 등 개인위생수칙 준수하기
- ○ 출장 중 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 출장 중 실외에서 2m 거리유지가 안 되는 경우 마스크 착용하기

2 국내 출장 중 준수 사항

- ○ 공용·개인 차량 이동 시 동승자가 있는 경우 탑승자 모두 마스크 착용하기
- ○ 버스, 지하철, 택시 등 대중교통 이용 시 마스크 착용하고 대화 자제하기
- ○ 출장지에서 다른 사람과 만나는 경우 신체 접촉 자제 및 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 가급적 환기가 원활하고 사람이 밀집되지 않은 장소에서 업무 보기
- ○ 출장 중에 발열, 호흡기 증상(기침, 인후통 등) 등이 있는 아픈 사람과 가급적 접촉하지 않기
- ○ 음식점·카페 등 이용 시 머무르는 시간 최소화, 대화 자제, 음식은 개인 접시에 덜어 먹기
- ○ 출장 업무 외 소규모 모임, 회식 등을 가급적 자제하고 일찍 귀가하기
- ○ 출장 업무 외 다수가 밀집된 공간 및 다중이용시설 등의 방문을 자제하기
- ○ 출장지에서 숙박을 하는 경우 불가피한 경우를 제외하고 동료와 방을 같이 쓰지 않기
- ○ 출장 중에 발열 또는 호흡기 증상이 있을 경우 출장을 중단하고 퇴근하기
- ○ 출장 후 발열 및 호흡기 증상이 나타난 경우 콜센터(☎ 1339, ☎ 지역번호 +120)나 관할 보건소에 상담하기

※ 출장 중 회의 시 해당 유형의 지침을 준용

4. 생활 속 거리 두기 지침 : 방문서비스

1 노동자

[공통사항]

- ○ 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 출근을 자제하기
- ○ 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- ○ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- ○ 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- ○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기

[해당 유형 적용사항]

- ○ 사무실 출근 시 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 체온 검사, 노동자는 발열 및 호흡기 증상 여부 확인에 협조하기, 사무실에 출근하지 않는 경우는 스스로 체온 확인하기
- ○ 근무 중 발열, 기침 등이 나타나면 사업주에게 알린 후 마스크 착용하고 퇴근하기
- ○ 휴가제도(가족돌봄휴가, 연차휴가, 병가 등) 적극 활용하기
- ○ 위크숍, 교육, 연수 등은 가급적 온라인 또는 영상을 이용하고, 대면하는 경우 마스크 착용, 소독제 사용 등 개인위생수칙 준수하기
- ○ 고객과 불필요한 대면을 최소화하고, 대면하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 고객이 자가격리 중이거나 발열 또는 호흡기 증상이 있을 경우 방문 연기
- ○ 공용·개인 차량 이용 시 동승자가 있는 경우 탑승자 모두 마스크 착용하기
- ○ 공용·개인 차량의 내부(운전대, 기어손잡이 등), 업무용품(무선카드단말기, 펜 등)을 주기적으로 청소 및 소독하기
- ○ 버스, 지하철, 택시 등 대중교통 이용 시 마스크 착용하고 대화 자제하기
- ○ 현장 결제 시 가능한 전자 결제방식(모바일페이, QR코드, NFC카드, 신용카드 등)을 활용하기
- ○ 음식점·카페 등 이용 시 머무르는 시간 최소화, 대화 자제, 음식은 개인 접시에 덜어 먹기
- ○ 소규모 모임, 동아리 활동, 회식 등은 자제하고, 퇴근 후 일찍 귀가하기

2 이용자(고객)

[공통사항]

- ○ 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 출근을 자제하기
- ○ 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- ○ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- ○ 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- ○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기

[해당 유형 적용사항]

- ○ 방문노동자와 불필요한 대면을 최소화하고, 대면하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 자가격리 중이거나 발열 또는 호흡기 증상이 있을 시 방문노동자 방문 일정 연기하기
- ○ 온라인 사전 결제 등을 적극 활용하되, 현장 결제 시 가능한 전자 결제방식(모바일페이, QR코드, NFC카드, 신용카드 등)을 활용 하기

3 사업주

[공통사항]

- ○ 방역을 관리하는 담당부서(관리자)를 지정하고 지역 보건소담당자의 연락망을 확보하는 등 방역 협력체계 구축하기
- ○ 공동체 내 밀접 접촉이 일어나는 동일 부서, 동일 학급, 동일 장소 등에 2~3명 이상의 유증상자가 3~4일 내에 발생 시 유증상자가 코로나19 검사를 받도록 안내하며, 유증상자가 추가 발생 시 보건소에 집단감염 가능성을 신고하기
- ○ 종사자가 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근 중단 및 즉시 퇴근조치하기
- ○ 사람 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 손을 씻을 수 있는 시설 또는 손 소독제를 비치하고, 손씻기 및 기침예절 준수 안내문 게시하기
- ○ 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 에어컨 사용등으로 상시적으로 창문을 열어두기 어려운 경우 매일 2회 이상 주기적으로 환기하기

○ 공용으로 사용하는 물건(출입구 손잡이 등) 및 표면은 매일 1회 이상 자주 소독하기

○ 고객(이용자)을 직접 응대하는 경우 마스크 착용하게 하기

○ 발열 또는 호흡기 증상이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제 안내하기

○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용 안내하기

○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용 안내하기

[해당 유형 적용사항]

○ 방역관리자는 노동자 밀집도, 환기상태, 업무방식 등을 고려하여 방역지침 만들기

○ 발열, 호흡기증상이 있거나, 최근 14일 이내 해외여행이나 해외출장을 다녀온 사람은 병가·연차휴가·휴직 등을 사용하게 하기 * 필요시 취업규칙 등에 반영

○ 사무실 출근 시 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 노동자 체온 검사하고, 호흡기 증상 여부 확인하기

○ 유연근무제 및 휴가를 자유롭게 활용할 수 있는 분위기를 조성하기

○ 위크숍, 교육, 연수 등은 온라인 또는 영상 활용하되, 대면방식으로 실시하는 경우 체온측정, 마스크 착용, 소독용품 비치하기

○ 침방울이 튀는 행위(구호외치기 등) 유도하지 않기

○ 가급적 비대면으로 서비스 제공하기

○ 버스, 지하철, 택시 등 대중교통 이용 시 마스크 착용하고 대화 자제 안내하기

○ 공용차량을 제공하는 경우 차량 내부를 주기적으로 소독하기

○ 온라인 사전 결제 등을 활용하도록 하되, 현장 결제시 전자 결제방식(모바일페이, QR코드, NFC카드, 신용카드 등)을 활용하도록 하기

○ 음식점·카페 등 이용 시 머무르는 시간 최소화, 대화 자제, 음식은 개인 접시에 덜어 먹도록 안내하기

○ 마스크, 휴대용 손 소독제 등 위생물품을 사업장 상황에 맞게 지급하거나 구입할 수 있게 지원하기

○ 손씻기, 손 소독제 사용, 기침예절 등 위생관리방안을 게시 또는 교육하기

5. 생활 속 거리 두기 지침 : 콜센터

1 노동자

[공통사항]

- ○ 발열 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 출근을 자제하기
- ○ 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독하기
- ○ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리기
- ○ 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기
- ○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용하기
- ○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용하기

[해당 유형 적용사항]

- ○ 매일 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 체온 검사 및 호흡기 증상 여부 확인에 협조하기
- ○ 근무 중 발열, 기침 등이 나타나면 사업주에게 알린 후 마스크 착용하고 퇴근하기
- ○ 휴가제도(가족돌봄휴가, 연차휴가, 병가 등) 적극 활용하기
- ○ 재택근무, 시차출퇴근제 등을 적극 활용하여 동시 근무인원 최소화하기
- ○ 국내·외 출장은 가급적 줄이기
- ○ 위크숍, 교육, 연수 등은 가급적 온라인 또는 영상을 이용하고, 대면하는 경우 마스크 착용, 소독제 사용 등 개인위생수칙 준수하기
- ○ 가급적 마스크 착용하고 근무하기
  - 사무실 내 환기, 노동자 간 간격 및 가림막 등 설치를 준수한 경우 마스크는 개인 선택에 따라 착용
- ○ 개인 찻잔·찻숟가락 등 개인물품 사용하기
- ○ 자주 사용하는 사무기기(전화기, 헤드셋, 마이크)에 1회용 덮개 사용 또는 주기적 소독
- ○ 사무실, 작업장 등을 환기하기
- ○ 소규모 모임, 동아리 활동, 회식 등은 자제하고, 퇴근 후 일찍 귀가하기
- ○ 구내식당 이용 시 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉고 대화는 자제하기
- ○ 엘리베이터 등 밀폐된 공간에서는 마스크를 착용하고 대화를 자제하기
- ○ 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않기

2 사업주

[공통사항]

- ○ 방역을 관리하는 담당부서(관리자)를 지정하고 지역 보건소담당자의 연락망을 확보하는 등 방역 협력체계 구축하기
- ○ 공동체 내 밀접 접촉이 일어나는 동일 부서, 동일 학급, 동일 장소 등에 2~3명 이상의 유증상자가 3~4일 내에 발생 시 유증상자가 코로나19 검사를 받도록 안내하며, 유증상자가 추가 발생 시 보건소에 집단감염 가능성을 신고하기
- ○ 종사자가 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근 중단 및 즉시 퇴근조치하기
- ○ 사람 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 거리 두기
- ○ 손을 씻을 수 있는 시설 또는 손 소독제를 비치하고, 손씻기 및 기침예절 준수 안내문 게시하기
- ○ 자연 환기가 가능한 경우 창문을 상시 열어두고, 에어컨 사용등으로 상시적으로 창문을 열어두기 어려운 경우 매일 2회 이상 주기적으로 환기하기
- ○ 공용으로 사용하는 물건(출입구 손잡이 등) 및 표면은 매일 1회 이상 자주 소독하기
- ○ 고객(이용자)을 직접 응대하는 경우 마스크 착용하게 하기
- ○ 발열 또는 호흡기 증상이 있거나 최근 14일 이내 해외여행을 한 경우 방문 자제 안내하기
- ○ 실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용 안내하기
- ○ 실외에서 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용 안내하기

[해당 유형 적용사항]

- ○ 방역관리자는 노동자 밀집도, 환기상태, 업무방식 등을 고려하여 방역지침 만들기
- ○ 발열이나 호흡기증상이 있거나, 최근 14일 이내 해외여행이나 해외출장을 다녀온 사람은 재택근무, 병가·연차휴가·휴직 등을 사용하게 하기 * 필요시 취업규칙 등에 반영
- ○ 매일 비접촉식 체온계나 열화상카메라 등으로 노동자 체온 검사하고, 호흡기 증상 여부 확인하기
- ○ 유연근무제 및 휴가를 자유롭게 활용할 수 있는 분위기를 조성하기
- ○ 재택근무가 가능하도록 시스템 구축하기
- ○ 국내·외 출장은 가급적 줄이기

○ 위크숍, 교육, 연수 등은 온라인 또는 영상 활용하되, 대면방식으로 실시하는 경우 체온측정, 마스크 착용, 소독용품 비치하기

○ 모니터·책상 위치 및 방향을 조정하거나 유휴공간을 활용하여 노동자 간 간격을 2m(최소 1m) 이상 유지하기

○ 노동자간 투명 칸막이 또는 가림막 등 설치(권장 높이: 책상 면에서90cm)하기

○ 노동자가 고정좌석에서 근무하게 하기

○ 채팅이나 챗봇 등 비음성 상담 방식을 활용하기

○ 상담건수, 응답률 등을 이유로 휴가 사용을 제한하거나 불이익 주지 않기

○ 침방울이 튀는 행위(구호외치기 등) 유도하지 않기

○ 부서 또는 층별로 점심시간 시차운영 활용하기(예: A부/11:30~12:30, B부/12:30~13:30)

○ 구내식당 좌석 간 투명격벽을 설치하거나 가급적 일렬 또는 지그재그로 앉게 하기

○ 충분한 휴식시간 부여하기

○ 개인용 청소·소독용품을 지급 또는 비치하기

○ 마이크 사용 시, 덮개 사용하거나 개인별로 사용하도록 하기

○ 마스크 및 위생물품을 사업장 상황에 맞게 지급·비치하거나 구입 지원하기

○ 손씻기, 손 소독제 사용, 기침예절 등 위생관리방안을 게시 또는 교육하기

○ 휴게실 등은 여러 명이 함께 이용하지 않도록 안내하기

○ 외부인을 응대할 수 있는 간이 회의실 등을 사업장 상황에 맞게 마련하기