

## 모두를 위한 사회적 거리두기 및 노약자 보호를 위한 지침(2020.3.16.)

### 1. 지침서의 배경과 범위

- 이 안내서는 사람들 간의 사회적 교류를 최소화하는 등 사회적 거리를 두어 코로나19(COVID-19)의 확산방지를 위해 제작됨.
- 이 지침은 자신의 집에서 주변 사람들에게 도움을 받을 수 있거나 없는 경우도 포함하여 만들어 졌으며, 보호기관에 거주하는 경우 별도의 지침이 마련되어 있음.
- 코로나19 감염 위험이 높은 사람들에게 사회적 거리두기를 권고하며, 아래와 같은 사람들은 특히 유의할 것
  - 70세 이상(건강상태 무관)
  - 70세 미만 아래 나열된 기저질환자(예로 매년 성인독감 예방주사 권고자):
    - 1) 천식, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐기종 또는 기관지염 과 같은 만성 (장기) 호흡기 질환
    - 2) 심장마비와 같은 만성 심장 질환
    - 3) 만성 신장질환
    - 4) 간염과 같은 만성 간질환
    - 5) 파킨슨병, 운동신경성 질환, 다발성 경화증(MS), 학습장애 또는 뇌성마비 등의 신경 질환
    - 6) 당뇨병
    - 7) 비장이상- 예로 겸상적 세포 질환 또는 비장 제거자
    - 8) HIV, 에이즈 보균이나 스테로이드제 또는 화학요법 등으로 면역 체계가 약화된 자
    - 9) 과체중자(40이상의 체질량지수, BMI)
    - 10) 임산부
- 참고: 코로나19에 노출될 경우 건강에 더 심각한 영향을 줄 수 있는 조건인 경우 NHS는 다음 주 해당사항이 있는 사람들에게 연락할 취할 예정임. 현재로서는 아래 사회적 거리두기는 지침을 따라야 함.
  - 여러 건강 문제 등으로 특정위험군에 속하는 부류
  - 장기이식 후 면역억제제 복용중인 자
  - 화학 요법 또는 방사선 치료를 받고 있는 암환자
  - 백혈병 같은 골수암환자 또는 혈액암환자
  - 낭포성 섬유증 또는 천식과 같은 중증 흉부 질환자(병원치료를 요하거나

스테로이드제 복용자)

- 중증 신장병(투석중)환자

## 2. 사회적 거리두기란?

- 사회적 거리두기 방법으로 우리는 상호간 코로나19의 확산을 줄일 수 있음. 이 방법은,
  - 발열, 기침 증상등 코로나19의 증상을 보이는 사람과 접촉을 피할 것.
  - 가능한 한 혼잡시간의 대중교통 이용을 피하는 등 불필요한 대중교통 이용을 자제해야 함.
  - 가능한 한 재택근무를 해야 하며, 고용주는 이에 협조해야 함. 자세한 사항은 고용주 지침서를 확인 바람.
  - 대규모 모임을 피해야 하고 술집, 영화관, 식당, 극장, 바, 클럽등의 소규모 밀집장소를 피해야 함.
  - 친구, 가족간의 모임을 피하고 전화, 인터넷, 사회관계망등을 활용하여 연락하기 바람.
  - 의료상담 및 기본적인 서비스는 전화, 인터넷 등을 활용하기 바람.
- 모든 사람들은 실용적으로 최대한 위의 지침을 지켜야 함.
- 상기 지침에 따르기를 권고하며 특히 아래에 해당하는 경우 최대한 친구와 가족과의 직접적인 접촉을 제한해야 하며, 동 권고는 몇 주간 지속될 예정임.
  - 70세 이상인 경우,
  - 언급된 건강상태인 경우,
  - 임신부인 경우,

## 3. 손 씻기 및 호흡기 위생

- 일반적으로 호흡기 바이러스의 확산을 방지하기 위해 다음의 원칙이 있음.
  - 손을 더 자주 씻을 것 - 귀가 또는 출근하는 경우와 코를 풀거나 재채기 또는 기침한 경우, 식사를 하거나 음식을 다룰 때 는 적어도 20초 동안 비누와 물로 씻거나 손소독제 사용할 것.
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피해야 함.
  - 증세가 있는 사람들과의 근접 접촉을 피해야 함.
  - 기침이나 재채기는 휴지 등으로 가려서 한 뒤, 곧바로 휴지는 쓰레기통에 버리고 손을 씻어야 함.

- 가정에서 자주 만지는 물건 또는 표면 등은 자주 청소하거나 소독할 것.

4. 코로나19 증상이 나타나면 어떻게 해야 하는가?

- 이 지침은 일반인과 심각한 고위험군에 속하는 사람들에게 동일하게 적용되며 코로나19 증상(발열, 기침 등)이 나타나면 7일간 집에서 자가 격리해야 함. 자가격리 지침에서 좀 더 자세한 사항을 확인할 수 있음.

5. 사회적 접촉을 줄일 시 어떻게 음식과 약품을 지원 받을 수 있는가?

- 가족, 친구, 이웃에게 도움을 요청하고 온라인 서비스를 이용하기 바람.
- 만약 위의 방법이 가능하지 않다면, 자가격리를 도울 수 있는 공공기관, 업체들, 자선단체, 일반 대중등이 있으며 중요한 점은 주변사람들에게 기본적인 음식제공과 의약품 생필품 공급 등 도움을 청하는 것임. 또한 자신의 신체적, 정신적 건강을 돌보는 것임.
- 의료 및 사회기관으로부터 지원을 받고 있는 경우 예를 들어, 지역관할 기관 또는 복지단체로부터 보살핌을 받고 있는 경우 이는 정상적으로 계속될 것이며 위 기관들이 확실하게 당신이 보호 받을 수 있도록 추가 지침이 있을 것임.

6. 기존 진료 예약이 있다면 어떻게 해야 하는가?

- 가급적 모든 사람들에게 원격의료 지원 등을 권고하고 있음. 이미 예약해둔 병원 또는 의사와 상의하고 연기가 가능하다면 적극 고려할 것.

7. 돌보미를 포함한 방문객들을 위한 조언은 무엇인가?

- 친구나 가족들에게 사회적 접촉을 줄이고 있음을 인지시켜야 하며 그들이 당신에게 꼭 필요한 경우(세탁, 환복, 식사 제공 등)를 제외하고는 방문하지 않도록 해야 함.
- 만약 정기적으로 건강과 복지관련 지원을 정부기관을 통해 받거나 개인적으로 이용하는 경우에도 제공자에게 사회적 접촉을 줄이고 있음을 알리고 지원이 계속 되도록 협의할 것.
- 만약 친구나 가족들이 돌보는 경우 반드시 그들에게 안전을 위해 추가로 위의 사항을 알려줄 것. 위에 관련된 지침은 별도의 지침서를 통해 확인 가능함.
- 또한 돌보미가 건강이 나빠지면 어떤 일이 일어날지 말해보는 것도 좋은 생각이며 만약 돌봄이 필요하지만 어디에 연락할지 모르는 경우, 또는 도

와줄 가족이나 친구가 없는 경우 도와줄 수 있는 구청에 연락할 것

8. 노약자와 같이 살고 있는 경우 조언은 무엇인가?

- 만약 당신이 노약자와 살고 있는 경우 별다른 지침서를 확인 할 것.

9. 정신건강은 어떻게 유지할 것인가?

- 사회적 거리두기는 우울증이나 걱정 등 당신의 감정에 영향을 미칠 수 있으며 불면증과 외부활동이 그리울 수 있을 것임.
- 이런 때일수록 건강하지 못한 습관 등에 빠져 감정에 악영향을 끼칠 수 있음. 정신적으로나 육체적인 활동인 지속되도록 다음과 같은 방법을 생각해볼 수 있음.
  - NHS 웹사이트에서 당신이 집에서 할 수 있는 운동방법을 찾아보는 방법
  - 당신이 즐기는 것들을 하면서 시간을 보내는 방법 - 독서, 요리, 다른 실내 취미들, 라디오 듣거나 TV 시청 등
  - 건강하고 균형 잡힌 식사를 하고, 충분한 물을 마시고, 규칙적으로 운동을 하고, 흡연과 술과 마약을 피하려고 노력할 것
  - 신선한 공기가 들어오도록 창문을 열어두거나, 가능하면 자연광을 쬐거나, 정원등에 나갈 것
- 야외 산책은 다른 사람들과 2미터 이상 거리를 둔다면 가능함.

10. 가족, 친구와 연락 유지를 위한 조치는 무엇인가?

- 주변 사람들에게 전화, 우편, 온라인 등으로 계속 연락을 주고 받고, 이를 일상화하기 바람.
- 정신건강을 위해서는 주변사람들에게 내 감정에 대한 이야기를 나누는 것 또한 도움이 됨. 걱정거리를 다른 사람들과 나누는 것은 당신에게도 좋고 상대방에게도 도움을 줄 수 있다는 것을 명심할 것, 혹은 NHS도우미를 이용할 수 있음.

11. 비공식 돌보미를 위한 조언

- 만약 당신이 노약자를 돌보고 있다면 이 시기에 그들을 보호하고 위험을 줄이기 위해 아래 방법이 있음.
  - 위생 건강을 위해 다음지침을 따를 것,
  - 방문하는 경우 최소 20초동안 비누로 손을 씻거나 손소독제를 이용할 것
  - 기침이나 재채기는 휴지로 가리거나 손이 아닌 소매로 가릴 것

- 사용된 휴지는 즉시 휴지통에 버리고 손을 씻을 것
- 본인 건강이 나빠질 경우 방문을 자제하고 그들을 돌볼 수 있는 다른 방법을 찾을 것
- 건강이 악화되는 등 노약자가 도움이 필요한 경우 긴급전화(NHS 111) 사용 방법에 관한 정보를 알려주고 쉽게 볼 수 있는 곳에 놓아 둘 것

## 12. 권고사항 요약

	손씻기를 더 자주 할 것	14일간 자택격리*	7일간 자가격리**	외부활동***	주거지 방문자 허용	의료 및 기본서비스 원거리 지원****	대중교통 이용 및 이용시간 변경	자택근무
0-69세	권고	권고	권고	자제	자제	권장	권장	권장
70세 이상	권고	권고	권고	적극자제	적극자제	적극권장	적극권장	적극권장
노약자 또는 심신미약자	권고	권고	권고	적극자제	적극자제	적극권장	적극권장	적극권장
임산부	권고	권고	권고	적극자제	적극자제	적극권장	적극권장	적극권장
중증환자	상기내용을 확인하여야 하며 NHS를 통해 추가정보 제공 예정							

\* 가구 구성원 중 발열, 기침 등 의심 증상을 보이는 경우

\*\* 발열, 기침 등 의심 증상을 보이는 1인 가구

\*\*\* 예) 영화관, 극장, 술집, 바, 식당, 클럽

\*\*\*\* 예) 전화 또는 인터넷. 끝.