



## 물리적 거리두기: 코로나19 확산 방지 방법

서로 물리적 거리두기를 실천함으로써 우리 모두 코로나19의 확산을 방지할 수 있습니다. 물리적 거리두기는 코로나19 발생 기간 중 질병의 전파를 막는 가장 효과적인 방법 중 하나로 검증되었습니다. 인내와 협력으로 우리 모두 각자의 역할을 수행할 수 있습니다.

### 물리적 거리두기의 의미

물리적 거리두기란 다음의 예와 같이 밀접 접촉을 최소화하기 위해 일상을 변화시키는 것을 의미합니다.

- 붐비는 장소 또는 모임 피하기
- 악수와 같은 일반적인 인사방법 피하기
- 고위험군에 속하는 사람(고령자, 건강이 약한 사람 등)과의 접촉 제한
- 가능한 한 다른 사람과 2m 이상 거리 유지

### 물리적 거리두기 실천 방법

- 악수, 키스, 포옹 대신 손 흔들며 인사하기
- 식사 및 오락 시간을 포함하여 가능한 한 집에 머물기
- 1주일에 1회 식료품 구입
- 대중교통은 한가한 시간에 이용하기
- 온라인 회의/모임 진행
- 온라인으로 아이들 놀이 친구 시간 갖기





- 기술을 이용해 친구 및 가족과 연락

가능한 경우,

- 식료품 배달 서비스 또는 온라인 쇼핑 이용
- 집이나 야외에서 운동
- 재택 근무

**참고:** 어떤 사람은 증상 없이도 다른 사람에게 코로나19를 전파시킬 수 있습니다. 물리적 거리두기를 유지하기 어려운 경우, 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개(촘촘히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 빈틈없이 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리 또는 귀에 고정시키도록 만들어진 것)를 착용하면 주변 사람 또는 표면에 호흡기 비밀이 전파되는 것을 막을 수 있습니다. 또한, 자신의 코와 입을 만지지 않게 됨으로써 바이러스가 몸속으로 들어오는 것도 방지할 수 있습니다.

**참고:** 캐나다 정부는 ‘격리법’에 의거하여 긴급 명령을 시행하고 있습니다. 이에 따라 항공, 해상 또는 육상으로 입국하는 모든 사람은 코로나19의 확산을 막기 위해 14일간 자택에 머물러야 합니다. 14일의 계산은 캐나다 입국일부터 시작됩니다.

- 여행 후 증상이 없는 경우 자가격리해야 합니다.
- 여행 후 증상이 있는 경우 자택격리해야 합니다.

자세한 정보: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397