

일상생활 활동별 위험도 평가내역 및 협조요청

1 추진 배경

- 집단감염이 발생했거나 발생 위험이 높은 시설을 고위험시설로 지정하고 핵심방역 수칙 준수를 강제화 하는 등 감염 확산 방지를 위해 노력 중
 - * 유흥주점, 단란주점, 콜라텍, 헌팅포차, 감성주점, 노래연습장, 실내 스탠딩공연장, 실내집단운동(격렬한 GX류), 뷔페 등에 대한 방역수칙 준수 행정명령 시행
- 국민 개개인이 방역의 주체로서 스스로가 경각심을 갖도록 유도하기 위하여 일상생활에 바탕을 둔 활동별 위험도 평가 추진
 - * 미국 미시간, 쇼핑·외식·테니스 등 36개의 주요 활동에 대해 총 10단계로 코로나19 전파 위험도를 평가

2 대상 활동 및 위험도 평가기준

- (대상활동) 외식, 운동, 종교활동 등 일상생활의 활동을 크게 12가지*로 분류
 - * 외식, 운동, 노래, 물놀이, 모임·행사, 목욕·사우나·찜질, 미용·뷰티 서비스, 종교활동(예배·미사·법회 등), 독서·공부, 쇼핑(물건사기), 게임, 관람
- (평가기준) △마스크 착용 가능 여부, △침방울 튼 발생정도를 주요지표로, △타인과의 접촉정도, △공용 물품 사용 정도를 보조지표 등으로 종합적 평가

< 활동별 감염 위험도 평가기준 >

구분	낮은 위험도	중간 위험도	높은 위험도
주요지표 마스크 착용 가능 비발생 정도	마스크 착용이 가능하고 침방울 발생이 많지 않음	마스크 착용이 어렵거나, 침방울 발생이 많음	마스크 착용이 어렵고, 침방울 발생이 많음
보조지표 타인 접촉 정도	타인과 접촉이 거의 없음	불특정 다수와 짧은 시간 접촉 함	불특정 다수와 오랜시간 접촉 함
보조지표 물품 공유 정도	개인 물품 이용	개인물품 사용 또는 다중 물품 공유 가능	다중이 이용하는 물건 공유

3

평가 결과 및 활용 방안

□ (평가 결과) 12가지 활동의 기본특성을 기준으로 위험 활동을 구분한 후, 활동 내에서 상황·이용시설에 따라 고·중·저 위험활동으로 세분화 (붙임1 참고)

* 집단사례가 발생한 활동들은 구체적 사례를 제시하여 경각심을 제고

<활동별 평가 결과>

활동	내용
외식	<p>외식(식사)은 마스크 착용이 불가능하고, 침방울 발생이 많은 활동</p>
	<p>높은 위험</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수와 장시간 접촉하며, 술을 마시며 음식섭취 (예: 클럽, 감성주점, 헌팅포차 등) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>역학조사 사례: 이태원 클럽 ※ 이용자 96명 등 총 277명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간 체류 - 클럽 밖에서 줄을 설때는 마스크를 착용했지만, 실내에서는 마스크를 착용하지 않은 경우가 많음 - 술, 음료 등을 마시고 춤을 추며 밀접 접촉 </div> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수와 공용으로 식기 또는 도구를 공유하는 식사 (예: 뷔페 등) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>역학조사 사례: ○○○○하우스(뷔페) ※ 이용자 14명 등 총 51명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실내 공간에 다수가 마스크를 착용하지 않고 장시간(1~2시간) 체류 - 뷔페 이용 시 집기 등 공동이용 및 근접 접촉 - 행사의 사진 촬영 등 밀접 접촉 </div>
	<p>중간 위험</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 실외 또는 상시 환기가 가능하며, 테이블 간 간격이 넓고, 다른 사람과 충분한 거리두기가 가능한 공간에서 식사
<p>낮은 위험</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 배달·포장하여 가족들과 집에서 식사 	
종교 활동 (예배·미사·법회 등 참석)	<p>마스크 착용이 가능하지만, 침방울 발생이 많은 활동</p>
	<p>높은 위험</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 착용하지 않고 다른 사람과 거리 두기가 불가능한 상황에서 하는 종교활동(예배, 미사, 법회 등 참석) ▶ 밀폐된 공간에서 마스크착용하지 않고 노래를 부르고, 공용 책 등을 사용하는 종교활동 ▶ 예배·미사·법회 등 전·후에 악수대화·모임·식사 등이 동반하는 활동 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>역학조사 사례: ○○교회 ※ 교인 및 가족, 지인 등 총 37명 확인(조사중)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 증상이 있음에도 종교의식 참석 - 찬양팀 마스크 착용 미흡 (침방울 팀 많음) - 본 예배 전후 소규모 모임 진행 - 교회 수련회 등 교인 간 모임·행사 진행 </div>

활동	내용	
중간 위험	▶ 마스크를 착용하고, 다른 사람과 거리 두기가 가능하며, 노래부르기· 악수· 식사 등은 하지 않는 종교활동 (예배·미사·법회 등은 특성상 불특정 다수와 장시간 머무름이 동반)	
쇼핑 (물건 사기)	쇼핑은 마스크 착용이 가능하고, 침방울 발생이 많지 않은 활동	
	높은 위험	▶ 밀폐·밀집된 공간에서 다른 사람과 장시간 대화를 동반하는 쇼핑 (물건사기) (예: 판촉설명회, 홍보관에서 장시간 물건 설명 등) 역학조사 사례: ○○웨이(방문판매행사장) ※ 참석자 42명 등 총 210명 확진 - 환기가 안 되는 밀폐된 실내 공간 - 여러명이 모이는 행사 개최 - 다수의 방문자가 밀집하여 함께 노래와 식사 - 여러 번 재방문하여 잦은 재노출 ▶ 시식행사 등으로 마스크를 착용하기 어려운 상태에서 물건 사기
	중간 위험	▶ 마스크 착용이 가능하고 장시간 대화를 하지 않지만, 다른 사람과 거리두기가 어렵고 불특정 다수와 장시간 머무르는 물건 사기 (예: 사람이 많은 백화점, 아울렛, 대형마트 등)
	낮은 위험	▶ 소규모 매장에서의 짧은 시간 물건사기 (예: 중소슈퍼, 편의점 등)

- (활용 방안) 개인별 특성(고위험군, 직업 등)을 고려한 일상활동의 위험도를 확인하는 '개인별 활동 자가점검표(붙임2)'를 통한 자가점검 추진
⇒ 중간 또는 낮은 위험의 활동을 할 수 있도록 홍보 등 추진 필요

<개인별 특성 : 고위험군 및 감염 확산요인>

활동	내용
감염취약 요인 (고위험군)	1. 65세 이상 어르신, 2.기저질환자, 3.임신부
확산 요인 (직업 등)	1. 감염 취약계층을 돌보는 사람 (의료기관, 요양시설 등 종사자 및 가정방문 요양보호사 등) 2. 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람(학교, 학원, 어린이집 등 종사자) 3. 불특정 다수와 대면하는 사람(서비스업 등 종사자) 4. 집단생활을 하는 사람(기숙사, 기숙학원, 교도소 등 거주자 및 군인 등)

4 협조 요청

- 국민 개개인의 행동 변화 유도를 통해 코로나19 확산을 예방할 수 있도록 관계부처 및 지자체의 홍보 요청

붙임 1

활동 종류별 감염 위험도 결과

활동 종류별 위험도와 더불어, 대상자 특성에 따른 코로나19 취약·확산 요인 등의 개인 위험 수준 및 개인별 방역수칙 준수 정도를 복합적으로 고려해야 함

1 높은 위험도 활동 ※ 확진자 발생 규모는 추가 역학조사에 따라 변동 가능

행위	내용
외식	<p>외식(식사)은 마스크 착용이 불가능하고, 침방울 발생이 많은 활동</p> <p>▶ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수와 장시간 접촉하며, 술을 마시며 음식섭취 (예: 클럽, 감성주점, 헌팅포차 등)</p> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: 이태원 클럽 ※ 이용자 96명 등 총 277명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간 체류 - 클럽 밖에서 줄을 설 때는 마스크를 착용했지만, 실내에서는 마스크를 착용하지 않은 경우가 많음 - 술, 음료 등을 마시고 춤을 추며 밀접 접촉 <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○포차 (헌팅포차) ※ 동행자인 5명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다수의 사람이 함께 장시간 체류 - 마스크 미착용 상태로 음주, 대화 - 다수가 큰소리로 대화하며 침방울 발생 <p>▶ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수와 공용으로 식기 또는 도구를 공유하는 식사 (예: 뷔페 등)</p> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○○○하우스(뷔페) ※ 이용자 14명 등 총 51명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실내 공간에 다수가 마스크를 착용하지 않고 장시간(1~2시간) 체류 - 뷔페 이용 시 집기 등 공동이용 및 근접 접촉 - 행사의 사진 촬영 등 밀접 접촉
	<p>중간 위험</p> <p>▶ 실외 또는 상시 환기가 가능하며, 테이블 간 간격이 넓고, 다른 사람과 충분한 거리두기가 가능한 공간에서 식사</p>
	<p>낮은 위험</p> <p>▶ 배달·포장하여 가족들과 집에서 식사</p>
운동	<p>운동은 마스크 착용이 어렵고, 침방울 발생이 많은 활동</p> <p>▶ 실내에서, 마스크 착용이 어렵고 여러 사람이 함께하는 격렬한 단체 운동 (예: 줌바, 태보, 스피닝 등 GX류 및 탁구 등)</p> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○○ 탁구장 ※ 이용자 42명 등 총 73명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일부는 지하층으로 환기가 불가능한 밀폐된 구조, 협소한 공간 - 마스크를 착용하지 않고(또는 착용 미흡) 물품을 공용으로 사용 - 스포츠 활동 후 음주 또는 음식 공동섭취 - 여러 클럽 간 매주 교류 (탁구 대회)

행위	내용	
		<p>역학조사 사례: 줌바댄스강습 ※ 강사 및 수강생 65명 등 총 116명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실내에서 마스크를 착용하지 않고 강습 참석 - 큰소리로 구령을 맞춰 하는 단체 스포츠 활동 - 격렬한 움직임에 따른 거친 호흡으로 많은 침방울 튐 발생 <p>역학조사 사례: 크로스핏 체육관 ※ 동시간대 이용자 5명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동 시 마스크 미착용 상태로 소규모 집단운동 - 밀폐되고(지하 2층에 위치) 환기가 어려운 구조 <p>▶ 실내에서, 마스크 착용이 어렵고 다른 사람과 밀접 접촉하는 격렬한 운동 (예: 겨루기 운동 등)</p>
	중간 위험	<p>▶ 실내에서, 마스크 착용을 하고 다른 사람과 거리두기가 가능한 공간에서 혼자 하는 운동 (예: 근육운동 등)</p> <p>▶ 실내에서, 마스크 착용은 어느 정도 가능하나 다중이 이용하는 도구 공유가 가능한 운동 (소독은 잘 이룬 경우)</p>
	낮은 위험	<p>▶ 실외에서, 다른 사람과 거리두기가 가능한 스포츠 활동 (예: 조깅, 산책 등)</p>
노래	노래부르기는 마스크 착용이 어렵고, 침방울 발생이 많은 활동	
	높은 위험	<p>▶ 밀폐·밀집된 공간에서 여러 사람이 함께 노래부르기 (예: 콘서트장 떼창, 성가대(합창단), 코인노래방·노래연습장에서 노래 등)</p> <p>역학조사 사례: ○코인노래방 ※ 동행자 1명 및 다른 손님 5명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실내 환기가 불량한 좁고 밀폐된 공간 (창문이 있으나 다른 물건이 막고 있어 실질적 환기 불가) - 노래부르기 (침방울 발생 많음) - 확진자들이 일정시간 이상 함께 체류 (20분~1시간) - 마이크, 노래코드북 등 물품 공동 사용
	중간 위험	<p>▶ 마스크 착용이 어렵지만 다른 사람과 거리두기가 가능하고 환기가 잘되는 공간에서 노래부르기</p>
물놀이	물놀이는 마스크 착용이 불가능하고, 침방울 발생이 많은 활동	
	높은 위험	<p>▶ 밀집된 공간에서 불특정 다수와 장시간 접촉하며, 다중이 이용하는 도구를 이용하는 물놀이 (예: 성수기 해수욕장 및 워터파크 등)</p>
	중간 위험	<p>▶ 다른 사람과 거리두기가 가능하지만, 다중이 이용하는 도구를 이용하는 물놀이 (예: 공용물품 이용하는 물놀이 등)</p>
낮은 위험	<p>▶ 다른 사람과 거리두기가 가능한 한적한 곳에서, 개인물품을 사용하는 물놀이 (한적한 계곡 등)</p>	

2 중간 위험도 활동

행위	내용	
종교활동 (예배·미사· 법회 등 참석)	마스크 착용이 가능하지만, 침방울 발생이 많은 활동	
	높은 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 착용하지 않고 다른 사람과 거리 두기가 불가능한 상황에서 하는 종교활동(예배, 미사, 법회 등 참석) ▶ 밀폐된 공간에서 마스크착용하지 않고 노래를 부르고, 공용 책 등을 사용하는 종교활동 ▶ 예배·미사·법회 등 전·후에 악수·대화·모임·식사 등이 동반하는 활동 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○교회 ※ 교인 및 가족, 지인 등 총 37명 확인(조사중)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 증상이 있음에도 종교의식 참석 - 찬양팀 마스크 착용 미흡 (침방울 팀 많음) - 본 예배 전후 소규모 모임 진행 - 교회 수련회 등 교인 간 모임·행사 진행 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○○교회 ※ 모임 참석자 총 24명 확진(조사중)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 예배, 식사 등의 집단 활동 - 예배 중 마스크 착용하지 않은 사람 다수 있음 - 배식 형태의 식사 - 에어컨 가동하나 환기는 안함 </div>
	중간 위험	▶ 마스크를 착용하고, 다른 사람과 거리 두기가 가능하며, 노래부르기·악수·식사 등은 하지 않는 종교활동 (예배·미사·법회 등은 특성상 불특정 다수와 장시간 머무름이 동반)
모임· 행사	모임·행사는 마스크 착용이 가능하지만, 침방울 발생이 많은 활동	
	높은 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 착용하지 않고 가까운 거리에서 오랜시간 대화, 음식섭취 (예: 마스크를 착용하지 않고 동호회 모임 등) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: 자동차(○○) 동호회 ※ 모임 참석자 5명 등 총 6명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 확진자 들이 오랜시간(1시간 이상) 함께 체류 - 식사 및 음료 섭취하며 지속적 대화 - 단기간 소규모로 여러 번 모임 (2주간 3~8회) </div> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간 모임·행사 (예: 방문판매업장 등)
	중간 위험	▶ 마스크를 착용하지 않거나, 거리 두기가 불가능한 상태에서의 대화를 오래 나누는 활동

행위	내용
<p style="text-align: center;">목욕·사우나·찜질</p>	<p style="text-align: center;">목욕 · 사우나 · 찜질은 마스크 착용이 어려운 활동</p>
	<p style="text-align: center;">높은 위험</p> <p>▶ 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 대화를 하고, 음식 섭취를 하거나 다중이 이용하는 물건을 사용 (예: 목욕탕 탈의실 및 찜질방에서 음식섭취, 찜질방의 코인노래방기기 등 부대시설 이용)</p> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○ 온천 (찜질방) ※ 방문자 5명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 밀폐되고(지하에 위치) 환기가 어려운 구조 - 마스크 착용이 하지 않고, 방문자가 오랜 시간(1시간 이상) 머무름 - 방문자들이 단기간에 재방문(1주에 2회)하여 추가 환자 발생 <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○ 사우나 (목욕탕) ※ 직원, 방문자, 가족 등 총 5명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 밀폐된 공간으로 환기 어려움 - 마스크 착용하지 않고 이용자간 밀접접촉
	<p style="text-align: center;">중간 위험</p> <p>▶ 밀폐된 공간이지만, 다른 사람과 거리두기를 하고, 대화를 자제하는 상황에서 목욕·사우나·찜질</p>
	<p style="text-align: center;">낮은 위험</p> <p>▶ 실외에서, 다른 사람과 거리두기가 가능하고 대화를 전혀 하지 않고 목욕 (예, 노천 온천 등)</p>
<p style="text-align: center;">미용·뷰티 서비스</p>	<p style="text-align: center;">미용·뷰티서비스는 이용자의 마스크 착용이 어려운 행동임</p>
	<p style="text-align: center;">높은 위험</p> <p>▶ 종사자·이용객이 마스크를 착용하지 않고, 가까운 거리에서 미용 서비스·뷰티서비스를 제공하면서 오랜시간 대화를 하는 경우</p> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○○ 헤어샵 (미용실) ※ 직원, 방문자 총 2명 확진</p> <ul style="list-style-type: none"> - 미용실 입장시에는 마스크를 착용했으나, 입장후에는 마스크를 착용하지 않음 - 파마, 커트로 오랜시간(2시간이상) 머무름 - 미용실 내에서 10여분간 대화 <p>▶ 종사자·이용객이 마스크를 착용하지 않고 불특정 다수와 장시간 머무르며, 다수가 만지는 책 등을 보는 경우</p>
	<p style="text-align: center;">중간 위험</p> <p>▶ 종사자는 마스크 착용, 이용자는 마스크를 착용하지 않았지만 대화는 전혀 하지 않으나, 다른 사람과 장시간의 밀접접촉이 동반되는 서비스</p>
	<p style="text-align: center;">낮은 위험</p> <p>▶ 종사자는 마스크 착용, 이용자는 마스크를 착용하고(또는 잠깐 벗기) 대화를 하지 않고, 다른 사람과 접촉 시간이 짧은 서비스 이용</p>

3 낮은 위험도 활동

행위	내용	
<p style="text-align: center;">쇼핑 (물건사기)</p>	<p>쇼핑은 마스크 착용이 가능하고, 침방울 발생이 많지 않은 활동</p>	
	<p style="text-align: center;">높은 위험</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 밀폐·밀집된 공간에서 다른 사람과 장시간 대화를 동반하는 쇼핑(물건사기) (예: 판촉설명회, 홍보관에서 장시간 물건 설명 등) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○웨이(방문판매행사장) ※ 참석자 42명 등 총 210명 확진</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - 환기가 안 되는 밀폐된 실내 공간 - 여러명이 모이는 행사 개최 - 다수의 방문자가 밀집하여 함께 노래와 식사 - 여러 번 재방문하여 잦은 재노출 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 시식행사 등으로 마스크를 착용하기 어려운 상태에서 물건 사기
	<p style="text-align: center;">중간 위험</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크 착용이 가능하고 장시간 대화를 하지 않지만, 다른 사람과 거리두기가 어렵고 불특정 다수와 장시간 머무르는 물건 사기 (예: 사람이 많은 백화점, 아울렛, 대형마트 등)
	<p style="text-align: center;">낮은 위험</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소규모 매장에서의 짧은 시간 물건사기 (예: 중소슈퍼, 편의점 등)
<p style="text-align: center;">독서 · 공부</p>	<p>독서는 마스크 착용이 가능하고, 침방울 발생이 많지 않은 활동</p>	
	<p style="text-align: center;">높은 위험</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크 착용이 불가능한 식사·음식 섭취를 하는 공간에서 독서·공부 (예: 카페 등) ▶ 밀폐·밀집되고 불특정 다수가 오랜시간 머무르는 대규모 학원 (300인 이상)에서 공부
	<p style="text-align: center;">중간 위험</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 다른 사람과 거리두기가 가능하지만, 불특정 다수가 장시간 머무르는 대규모 학원(300인 이하)에서 공부 ▶ 다른 사람과 거리두기가 어려워, 밀접 접촉이 가능한 공간에서 공부 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="text-align: center;">역학조사 사례: ○○학원 ※ 강사 및 학생 7명 등 총 56명 확진</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - 강의실 내에 창문은 있으나, 자연환기를 하지 않음 - 학원 입실 시에는 강사와 학생 모두 마스크는 착용하나, 강의실에서는 마스크를 착용하지 않는 강사와 학생 있음 - 소규모 강의실(2~7인 이내)로 강사와 학생간의 거리가 매우 가까우며, 1m 거리두기가 곤란 - 학원내 강사와 학생이 장시간(2~3시간) 지속 체류
	<p style="text-align: center;">낮은 위험</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 다른 사람과 거리두기가 가능한 공간에서 독서·공부 <p>* 음식·음료 섭취를 하지 않고 지속적으로 마스크 착용을 하는 경우 (예: 독서실, 도서관 등)</p>

행위	내용	
게임	게임은 마스크 착용이 가능하고, 침방울 발생이 많지 않은 활동	
	높은 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 밀폐·밀집된 공간에서 음식을 먹거나, 소리지르는 행동이 동반된 게임 (예: 밀폐·밀집된 PC방·카지노 등에서 음료·음식을 먹거나 소리지르기) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p style="margin: 0;">역학조사 사례: ○○ PC방 ※ 이용자 11명 확진</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - 마스크를 착용하지 않은 채 장시간 체류 - 여러 번 재방문(거의 매일 방문)하여 잦은 재노출
	중간 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 착용하고 다른 사람과 거리두기가 가능한 공간에서 대화하지 않고, 공용 물건 사용하며 함께하는 게임 <p>* 소독이 된 공용 물건</p>
	낮은 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 착용하고 다른 사람과 거리두기가 가능한 공간에서 말하지 않고, 혼자 하는 게임 (음식·음료섭취를 하지 않고 지속적 마스크 착용 가능)
관람	관람은 마스크 착용이 가능하고, 침방울 발생이 많지 않은 활동	
	높은 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 밀폐·밀집된 공간에서 공연관람하면서 음식을 먹고, 소리지르는 행동이 동반된 관람 (예: 실내 스탠딩 공연장에서 공연관람하면서 음료를 마시고 소리지르기) ▶ 실내·외에서 불특정 다수가 오랜시간 음식·음료 섭취하거나 응원·구호외치는 활동이 동반된 영화·공연·스포츠 관람
	중간 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 착용하고 다른 사람과 거리두기가 가능한 공간(지그재그 자리 앉기 등) 이지만 불특정 다수와 오랜시간 함께 관람하기 (예: 실외 스포츠 관람 등) <p>* 응원·구호 금지 및 음식·음료 섭취 금지</p>
낮은 위험	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마스크를 지속 착용하고 다른 사람과 거리두기가 가능한 공간에서 혼자 관람하기 (예: 박물관, 미술관 등) 	

질 문	예	아니오
□ 나의 취약요인 및 확산요인 알아보기		
1. 다음 중 하나에 해당하나요? (취약요인) ▶ 65세 이상 ▶ 당뇨, 만성질환(간, 신장, 폐, 심혈관), 혈액암, 항암치료 암환자, 면역억제제를 복용 중인 환자, HIV 환자 등 만성질환을 가진 자 ▶ 고도 비만, 임신부, 투석환자, 이식환자, 흡연자		
2. 다음 중 하나에 해당하나요? (확산 위험도) ▶ 감염 취약계층을 돌보는 직업(의료기관, 요양시설 등 종사자 및 가정방문요양보호사 등) ▶ 다수의 사람과 밀접 접촉하는 직업(학교, 학원, 어린이집 등 종사자) ▶ 불특정 다수와 대면하는 직업(서비스업 등 종사자) ▶ 집단생활을 하는 경우 (예: 기숙사 거주, 교도관 및 군인 등)		
□ 내가 방문하는 시설에 대한 위험도 알아보기		
3. 환기가 불가능한 밀폐된 공간(지하, 창문이 작아 원활하지 않아 통풍 환기가 어려운 곳 등)인가요?		
4. 다른 사람과 지속적으로 2m(최소1m)이상 거리두기가 어려운 공간인가요?		
5. 동 시간대에 다수(100명 이상)가 이용하는 공간인가요?		
6. 손씻기, 소독 등의 방역수칙을 준수하기 어려운 공간인가요?		
□ 내가 하는 활동의 위험도 알아보기		
7. 침방울이 많이 발생이 활동인가요? (예: 지속적으로 말하기, 소리 지르기, 노래 부르기, 응원하기, 구호외치기 등)		
8. 활동하는 시간동안 마스크를 착용 할 수 없나요?		
9. 다른 사람과 1시간 이상 함께하는 활동인가요?		
10. 여러 사람이 이용하는 물건을 공유하는 활동인가요?		
위험도 종합평가: '예'의 개수		

※ 위험도 종합 평가: 낮음(3점 이하), 중간(4~7점), 높음(8점 이상)

<자가점검표 평가 결과>

위험도	평 가
낮은 위험 (3점 이하)	축하합니다! 평가 결과 저위험으로 나타났습니다. 하지만, 방역수칙을 철저히 준수하지 않고, 감염의 위험도는 언제든지 높아질 수 있으니, 방역 수칙 준수에 힘써주시기 바랍니다.
중간 위험 (4~7점)	위험도 평가 결과는 보통입니다. 방역수칙을 준수하지 않으면, 감염의 위험은 언제든지 높아질 수 있습니다. 위험도를 낮추기 위해서는 밀폐된 공간(주거 공간 제외)에서 침방울이 발생하는 행위를 하지 않도록 하고, 마스크를 반드시 착용하시기 바랍니다. 이와 더불어, 개인 방역 수칙 준수에 힘쓰면, 코로나19로부터 우리 모두를 안전하게 지켜낼 수 있습니다.
높은 위험 (8~10점)	위험도 평가 결과, 매우 높습니다. 당신은 감염에 취약할 수도 있으며, 직업 특성상 다수의 사람을 만난다면 감염 확산 위험도가 다른 사람에 비해 높으니 유의하셔야 합니다. 적절한 환기가 이루어지지 않는 밀폐된 공간(주거공간 제외)을 이용할 경우, 반드시 사람 간 거리를 2m 유지하고, 마스크를 착용하며, 침방울이 발생하는 음식, 음료 섭취, 지속적인 대화, 소리 지르기, 노래 부르기 등의 행위는 하지 않는 것이 좋습니다. 자주 손 씻는 습관 잊지 마세요!
공통 내용	<p style="text-align: center;">※ 개인 방역 수칙 ※</p> <p>① <u>지속적으로 사람 간 2m 거리 유지하기</u></p> <p>② <u>다중이용시설 및 거리두기가 어려운 실외에서도 항상 마스크를 착용하고, 침방울이 발생하는 행위는 자제하기</u></p> <p style="margin-left: 20px;">* 마스크 착용 시 호흡이 어렵거나 스스로 마스크 제거가 어려운 사람, 24개월 미만 유아는 마스크 착용 제외</p> <p>③ <u>식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제를 이용하여 손 소독하기</u></p> <p>④ <u>기침예절 지키기</u> (기침, 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기)</p> <p>⑤ <u>매일 2번 이상 환기</u>하고, 주기적으로 <u>소독</u>하기</p> <p style="margin-left: 20px;">* 잊지 마세요! 당신이 취약계층이거나 다른 사람에게 감염을 전파할 수 있는 위험성을 가지고 있다면(1번 또는 2번에 해당하는 경우), 개인방역수칙을 철저히 지켜주셔야 해요. 환기가 되지 않고, 다른 사람과 거리두기가 어려운 장소는 최대한 방문하지 말고, 불가피한 경우 침방울이 될 수 있는 행동은 최소화해주세요.</p>