

생활 속 거리두기 **사업장 점검표 (노동자 자율점검표)**

□ 생활 속 거리두기 - **노동자 자율점검표**

구분	항목	적정	미흡
아프면 집에 머물기	1 매일 체온검사, 기침 등 호흡기증상 여부 확인하기		
	2 발열 또는 호흡기 증상이 있는 경우 출근하지 않기 - (근무 중 증상이 있을 경우) 사업주에게 알린 후 마스크 착용하고 퇴근하기		
	3 유연근무제(재택근무, 시차출퇴근 등), 휴가제도(가족돌봄휴가, 연차휴가, 병가 등) 적극 활용하기		
건강 거리 두기	4 동료와 2m(최소 1m) 이상 거리 두기 - 거리 유지가 안되는 경우 마스크 착용하기		
	5 작업 시 가급적 일렬 또는 지그재그로 자리 배치		
	6 워크숍, 교육, 연수 등은 가급적 온라인 또는 영상을 이용하기 - 대면 시 마스크 착용 등 개인위생수칙 준수하기		
	7 휴게실·탈의실·흡연실 등 공용공간(이하 '공용공간'이라 함)은 여러 명이 함께 이용하지 않기(거리두기 또는 마스크 착용)		
	8 (기숙사 이용시) 기숙사 내 청결히 하고 다수의 인원이 같은 방에 거주하지 않기		
	9 (통근버스 이용시) 통근버스 이용시 마스크 착용하기		
개인 위생	10 흐르는 물과 비누로 손을 자주 씻거나 손 소독제로 소독하기		
	11 기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입과 코 가리는 등 기침예절 준수하기, 침뱉지 않기		
	12 개인 찻잔·칫솔·가락 등 개인소품 사용하기		
환기 · 소독	13 사업장·작업장 및 공용공간 매일 2회 이상 주기적으로 환기하기 * 에어컨 가동시 2시간마다 1회이상 환기하기		
	14 손이 자주 닿는 곳(탁자, 키보드, 마우스, 전화기 등) 주기적으로 소독 및 청결유지 하기		
마음은 가까이	15 소규모 모임, 동아리 활동, 회식 등은 참여 자제, 퇴근 후 일찍 귀가하기		
	16 점심시간·휴게시간 다수의 인원이 함께하지 않기, 가급적 대화 자제하기		
	17 침방울이 튀는 행위(노래부르기, 구호외치기 등)나 신체접촉(악수, 포옹 등) 하지 않기		

※ 점검결과 '아니오'의 경우 **미이행 사유 작성**, 필요시 별지 활용

미이행 사유, 기타 애로사항 및 건의사항	
---------------------------------------	--