



방학 중 코로나19 예방과 건강생활 안내

어느덧 여름방학이 다가왔지만, 여전히 코로나19 감염증의 지역내외 발생으로 긴장을 늦출 수가 없습니다. 방학 중에도 개인위생을 철저히 하고, 생활 속 거리두기, 마스크 착용 등 코로나19 예방수칙을 잘 지켜서 건강하고 즐거운 방학을 보내시길 바랍니다.

방학 중 일일 건강 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 학생들이 장기간 학교에 등교하지 않으므로 방학중 NEIS를 통한 **학생건강상태 자가진단은 일시적으로 중단**하며, **개학일부터 다시 실시**합니다.
- ✓ 일일 자가진단은 하지 않더라도 **가정에서 매일 자신의 건강 상태를 확인**합니다.

방학 중 선별진료소 방문 안내

- ✓ 다음의 경우, **선별진료소 남원시보건소(063-625-1339)에 문의 후 방문**합니다.
☞ 남원의료원 선별진료소(063-620-1119)도 있습니다.

▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우

*임상증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 또는 폐렴

▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우

▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우

-선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.

-선별진료소에서 검사 후에는 PC방, 노래방, 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.

- ✓ **코로나19 진단검사를 실시할 경우**(특이사항 발견 포함) **반드시 담임선생님 또는 학교 교무실(☎634-4049)로 알려주시기 바랍니다.**

이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!

- ▶ 학생 또는 함께 사는 가족(동거가족)이 **보건당국의 자가격리 대상자로 통보**받은 경우
- ▶ 학생 또는 동거가족이 **코로나19 진단검사**를 받게 된 경우
- ▶ 학생 또는 동거가족이 **코로나19 확진**을 받은 경우

개인위생수칙과 생활 속 거리두기 실천













- ✓ 개인 위생수칙 잘 지키기

개인방역 5대 핵심수칙

· 핵심 수칙 메시지 ·

				
제1수칙 아르면 3~4일 집에 머물기	제2수칙 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기	제3수칙 30초 손 씻기, 기침은 옷소매	제4수칙 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독	제5수칙 거리는 멀어져도 마음은 가까이

- ✓ 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기

컵형 제품 착용법	접이형 제품 착용법
   <p>1 머리카락을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요</p> <p>2 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요</p> <p>3 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다</p>	   <p>1 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요</p> <p>2 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요</p> <p>3 머리카락을 귀에 걸쳐 위치를 고정해주세요</p>
   <p>4 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다</p> <p>5 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요</p> <p>6 공기누설을 체크하며 인면에 마스크를 밀착시켜 주세요</p>	   <p>4 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요</p> <p>5 공기누설을 체크하며 인면에 마스크를 밀착시켜 주세요</p>

- ✓ 환기가 잘 되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기
- ✓ 놀이·체육시설·다중이용시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기
- ✓ 운동 및 야외 활동은 가급적 사람 간 거리두기(2m) 유지하기

여름방학 건강관리

- ✓ **여름철 식중독 예방:** 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음을 잘 지켜서 식중독을 예방합시다.
 - 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피함
 - 물은 충분히 끓여서 먹기
 - 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기
 - 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손 씻기
- ✓ **폭염에서의 건강관리**
 - 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
 - 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
 - 11시~3시 사이 야외활동을 삼가며 햇볕 차단: 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
 - 냉방기는 적절히: 실내온도(26~28℃)를 유지
 - 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식

2020. 8. 5.

보 절 초 등 학 교 장