

방학 중 코로나19 예방을 위한 가정생활 매뉴얼 안내

<p>방학동안 코로나19 가정 내 건강관리</p>	<p>① 모든 가정에서는 매일 아침 학생의 건강상태를 확인합니다. (방학기간 중 자가진단 X)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</p> <p>▶ 코로나19 임상증상이 있는 경우</p> <p style="margin-left: 20px;">* 임상증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실</p> <p>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</p> <p>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</p> </div> <p>② 학생은 다중이용시설(PC방, 노래방, 놀이시설 등) 출입을 금하고, 외출 후 바로 귀가하고 다른 학교 학생을 만나거나 불필요한 외출을 하지 않습니다.</p>
<p>코로나19 관련 학교 또는 담임교사에게 알려야 하는 사항</p>	<p>① 학생 또는 함께 사는 가족(동거가족)이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우</p> <p>② 코로나19 선별검사를 받게 된 경우</p> <p>③ 코로나19 확진을 받은 경우</p> <p>→ 위 1가지라도 해당될 때, 반드시 학교 또는 담임선생님께 연락하기!!</p>
<p>방학 기간 생활규칙</p>	<p>① 다음의 경우 반드시 비누(또는 손소독제)와 물로 손을 씻습니다. 운동 후, 식사 전, 등교 하자마자, 화장실 이용 후, 외출후 집에 도착하자마자, 마스크 착용 전후</p> <p>② 기침예절을 준수합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기침을 할 때에는 휴지나 옷소매로 가리고 - 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 휴지통에 버린 후 - 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기 <p>③ 식사때 외에는 마스크를 항상 착용합니다.</p> <p>마스크 착용 중 이상증세(호흡곤란, 어지러움, 두통 등)이 발생할 경우 마스크를 벗고 증상이 완화된다면 다시 착용합니다. 마스크를 벗어야 할 때는 사람들과 거리두기를 유지합니다.</p>
<p>외출이나 선별 검사 시 지켜야 할 규칙</p>	<p>① 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않기</p> <p>② 귀가 시 대중교통 이용하지 않기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용 <p>③ 선별진료소에서 검사 후</p> <ul style="list-style-type: none"> - 절대 다른 곳(PC방, 편의점, 노래방, 식당 등)을 방문하지 말고 집으로 바로 귀가합니다. <p>④ 방학중 선별진료소를 방문하여 선별 검사를 받거나 접촉자로 인한 자가격리, 확진 등을 판정받은 경우에는 담임선생님께 즉시 연락을 합니다.</p>
<p>자가격리 시 지켜야 할 규칙</p>	<p>① 바깥 외출은 하지 않습니다.</p> <p>② 집에 머무는 동안 다음을 준수합니다.</p> <p>건강상태를 매일 확인하고 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 1339에 문의하여 안내에 따라 조치</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가능한 혼자 사용 가능한 공간에 머물기 - 방문을 닫은 채로 창문을 열어 자주 환기하기 - 단독 사용 가능한 세면대가 있는 화장실 사용하기 <p>* 공용화장실을 사용하는 경우, 소독제(소독제 티슈, 가정용 락스 등)로 소독한 후 사용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가급적 수건, 식기류 등은 개인물품 사용하기 <p>③ 개인위생수칙을 준수합니다.(손씻기, 마스크 착용, 기침예절지키기 등)</p>



코로나19 예방을 위한 마음건강 매뉴얼 안내

- 거리는 멀어져도 마음만은 가깝게 -



■ 일상의 변화를 받아들이고 건강하게 대처하세요.

- 새로운 일상과 환경을 수용하고, 가벼운 신체 활동이나 요가, 명상 등의 안정화 기법, 실내에서 할 수 있는 여가활동을 통해 스트레스에 건강하게 대처해 보세요.
- 가까운 사람들과 화상통화, 온라인 접촉으로 자주 연락하며 마음을 나누세요.
- 변화에 잘 적응하는 것은 몸과 마음의 면역력을 키우는 지름길입니다.

■ 도움을 주고 받는 건강한 관계를 만들어주세요.

- 도움이 필요한 이웃에게 따뜻한 관심을 보여주세요.
- 재난이 장기화될수록 아동·청소년, 노인, 장애인, 만성질환자 등 취약계층의 어려움은 더욱 커질 수 있습니다.
- 다른 사람을 돕는 활동은 사회적 회복을 촉진할 뿐 아니라 자신의 효능감과 자존감 회복에도 도움이 됩니다.

■ 나와 가족, 이웃의 안전에 책임감을 갖습니다.

- 감염병 종식을 위해 방역 지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.
- 철저한 개인위생과 환경소독, 생활 속 거리두기, 공동체 내 집단방역 준수는 나 자신과 사회를 감염병으로부터 지키기 위한 최선의 약속입니다.

■ 감염병 대응 의료진과 업무 종사자들을 응원해주세요.

- 감염병 재난이 장기화되면서 의료진과 업무 종사자들이 소진 위험에 놓여 있습니다.
- 우리 모두를 지켜주는 의료진과 업무 종사자들이 지치지 않도록 끝까지 응원해 주세요.

■ 지역 사회와 공동체의 화합에 앞장서주세요.

- 아직도 우리 주변에는 확진자, 격리자, 유가족 등 감염병으로 인해 고통받고 있는 사람들이 있습니다.
- 차별과 낙인, 비난은 감염병보다 더 큰 상처를 줄 수 있으며, 정확하지 않은 정보는 우리 사회를 분열시킵니다.
- 지역 사회와 공동체의 회복을 위해 따뜻한 이해와 포용을 보여주세요.

■ 자부심과 희망을 가지세요.

- 감염병 극복을 위한 우리 모두의 노력은 분명 자랑스러운 것입니다.
- 결국 이 어려움을 함께 이겨낼 것이라는 믿음을 가지세요.
- 희망과 자신감은 회복으로 나아가기 위한 밑거름입니다.

■ 몸과 마음을 잘 살피고 필요한 경우 적극적으로 도움을 요청하세요.

- 감염병으로 누적된 스트레스로 몸과 마음의 어려움을 경험할 수 있습니다.
- 자신과 주변 사람들의 건강을 잘 살피고 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

