

# 코로나19 방역수칙

## 개인방역 6대 중요수칙

2022.05.02

지·켜·줘·아·겠·어

실내에선 마스크를  
써줘야겠어 **2**



KF94 / KF80

**1** 예방접종은 끝까지  
맞아줘야겠어



**3** 30초 이상 비누로 손을  
꼭 씻어줘야겠어



사적 모임의 규모는 최소화,  
시간은 가능한 짧게  
모여줘야겠어 **5**



**6** 코로나 증상 시 진료받고,  
다른사람과 접촉을 최소화  
해줘야겠어



하루에 10분이상  
3번은 환기를  
시켜줘야겠어 **4**



# 확진자 및 동거인 안내-1



## 확진자 및 동거인 안내문 1



### 확진자 공동안내문

귀하는 코로나19 검사에서 양성으로 확진되었습니다.  
빠른 대응을 바라며, **확진자의 격리 및 치료와 동거인의 권고준수사항 등에 대해 안내드립니다.**  
본 안내문은 확진자에게만 통보되오니, 동거인에게도 아래 내용을 전달하여 주시기 바랍니다.

\* 지침 변경에 따라 향후 조정할 수 있음

#### 1 치료안내

오미크론변이는 델타변이보다 중증도가 낮아 무증상, 경증 확진자는 해열제, 감기약 복용 등 **대증치료를 통해 회복이 가능합니다.**

- ▶ **휴식과 안정을 취하면서, 수분을 충분히 섭취하세요.**
- ▶ 증상이 있을 때는 **코로나19 치료제 및 진통해열제, 종합감기약 등을 복용할 수 있습니다.**  
\* 코로나19 치료제는 ①주사제(베글루리주)와 ②먹는치료제(팍스로비드, 라게브리오)가 있음
- ▶ **코로나19 치료제는 의사의 판단하에 처방이 가능합니다.**  
\* (먹는치료제) 의과에 해당하는 호흡기환자진료센터에서 처방 가능
- ▶ 발열 등 증상으로 진료가 필요하면, **호흡기환자진료센터(대면·비대면) 및 재택치료 의료상담센터(비대면)에서 진료가 가능합니다.**  
\* 호흡기환자진료센터는 코로나19 누리집, 건강보험심사평가원 누리집 및 생활안전지도 앱, 네이버·다음 등 주요 포털사이트에서 확인 가능

#### 재택치료 개요



#### 2 격리안내

**검체채취 후 결과 확인시까지 가급적 외출을 자제합니다.**  
**확진자에 대한 법정격리기간은 통지일(양성 확인일)부터 격리해제일까지이며 집(생활치료센터, 의료기관)에서 격리하게 됩니다.**  
**격리해제 시점은 검사일(검체채취일)로부터 7일차 자정(24:00)입니다.**

- \* 본인진료 및 처방약 수령을 위해 불가피하게 외출을 해야 할 경우
- ① 사전예약 후 의료기관 방문      ② KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용      ③ 타인과의 대면접촉 최소화
  - ④ 도보, 자차 또는 방역택시 이용      ⑤ 진료 및 약 수령 후 **즉시 귀가**

- ▶ **감염전파 방지를 위해 외출하지 말고 집에 머물러 주세요.**  
**화장실·물건 등은 동거인과 따로 사용하고 자주 소독 하세요.**  
\* 격리의무 위반 시 감염예방법에 따라 형사 고발 및 처벌 가능

▶ **격리해제 전 검사는 하지 않습니다.**

#### ★ 격리해제 후 3일간 주의권고

출근·등교 포함 외출가능하나, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사회적모임 자제

- ▶ **본 안내문은 재택치료자와 동거인이 공유하여 권고사항 준수에 협조 바랍니다.**

# 확진자 및 동거인 안내-2



## 확진자 및 동거인 안내문 2

\* 지침 변경에 따라 향후 조정될 수 있음



### 동거인 공통안내문

#### ★ 권고준수기간

예방접종완료 여부에 관계없이 **재택치료자의 검사일(검체채취일)로부터 10일**  
- 3일 이내 PCR검사, 음성시 6~7일차에 신속항원검사 권고

※ 60세이상 동거인은 3일 이내 PCR검사, 음성시 6~7일차에 PCR 검사 권고

#### ! 권고수칙

**동거인은 확진자의 확진 전·후 전염력 높은 시기에 공동생활을 통해 바이러스에 노출되어 감염 가능성이 높으므로 검사 및 모니터링이 필요합니다.**

➤ 동거인은 재택치료자의 검사일(검체채취일)로부터 **3일 이내 PCR검사\***를 받으세요.  
**PCR 검사 후 음성으로 확인될 때까지 자택에서 대기해 주세요.**

\* 확진자의 양성통보 문자를 전달받아 보건소 방문시 제시하면 PCR 검사를 받을 수 있음  
※ 증상이 있는 경우 의료기관을 방문하여 신속항원검사를 받으세요. (진찰료 본인 부담 발생)

- **6~7일차에 신속항원검사\***를 받으세요.

\* 가장 신속하고 접근이 쉬운 방법으로 검사(자가검사 또는 유증상시 검사시행 의료기관 방문 등)  
60세 이상자의 경우에는 PCR 검사 권고  
전문가용 신속항원검사 양성시 의료진의 조치에 따름

➤ **재택치료자의 검사일부터 10일 동안 다음 사항을 준수해 주세요.**

- 가급적 외출 최소화, 출근 또는 불가피한 외출시는 KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용,  
타인과의 대면접촉 최소화, 사적 모임 및 고위험시설 방문 자제,  
의심증상 발생시 의료기관 방문

#### ! 건강관리

**10일 동안 매일 아침·저녁 코로나19 의심증상이 있는지 자신의 건강상태를 확인하고, 증상 발생 시에는 의료기관을 방문하세요.**

➤ **코로나19 의심증상\***은 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등입니다.

- 반드시 KF94(또는 이와 동급) 마스크 착용 등 개인방역수칙을 철저히 준수하여 주세요.

➤ 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우에는 **지역 정신건강 복지센터 (1577-0199, 24시간운영)**을 통해 심리상담을 받아보실 수 있습니다.



의료적 상담 이외, 생활안내, 의료이용 방법, 격리기간·해제, 생활지원금 등 궁금하신 사항은 지자체별로 운영중인 **재택치료 행정안내센터**에 문의하세요.

#### ☑ 지진 등 재난이 발생하면 이렇게 하세요!

- 지진 등 재난 발생 시 재난 대비 국민행동요령(예: 튼튼한 탁자 아래 몸을 보호)에 따릅니다.
- 재택치료(자가격리) 중에 지진 등 재난 발생으로 집안에서 머무르기 곤란한 경우 외부로 대피할 수 있습니다.
- 외부로 대피 시 반드시 마스크를 착용하고, 타인과의 접촉을 최소화하여야 합니다.

# 재택치료 안내문



## 재택치료 안내문

\* 지할 변경에 따라 일부 조정될 수 있음



### 1 건강관리

- **휴식과 안정**을 취하면서, 스스로 **건강상태를 관찰**하세요.
- 필요 시 **호흡기환자진료센터(대면·비대면) 및 재택치료 의료상담센터(비대면)**에서 **진료가 가능**합니다.

### 1 대면진료 및 전화상담·처방 안내

- **치료가 필요한 경우**, 사전예약 후 **호흡기환자진료센터\***를 방문할 수 있습니다.
  - \* 도보나 개인차량(본인운전 가능), 방역택시 등을 활용하여 진료센터로 이동이 가능하며, 반드시 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용하고, 진료 후에는 **즉시 귀가**하세요.
  - ※ 호흡기환자진료센터는 코로나19 누리집, 건강보험심사평가원 누리집 및 생활안전지도 앱, 네이버·다음 등 주요 포털사이트에서 확인 가능
  - 대면 진료 후 **환자 본인이 약을 직접 수령**할 수 있습니다.  
**처방전을 받아 약국에 제출**해 주세요.
- 또는, **호흡기환자진료센터에서 전화 상담·처방**을 받을 수 있습니다.
  - ※ 호흡기환자진료센터는 코로나19 누리집, 건강보험심사평가원 누리집 및 생활안전지도 앱, 네이버·다음 등 주요 포털사이트에서 확인 가능
  - **전화 상담으로 처방받은 경우**, 처방의약품은 가족 등 동거인(공동격리자 포함), 지인 등 **대리인 수령**이 원칙이나, 불가능한 경우 직접 수령도 가능합니다.  
의료기관에서 처방전을 약국에 전송하면 약을 수령합니다.
    - \* 건강보험심사평가원 누리집(www.hira.or.kr)에서 재택치료자를 위한 처방의약품 조제·전달이 가능한 약국 명단 확인 가능
- **야간에는 24시간 운영하는 의료상담센터\*에 전화하여 상담과 처방**이 가능합니다.
  - \* 상담센터 연락처는 관할보건소에서 발송된 안내 문자 참조
- 숨가쁨, 해열제로 조절되지 않는 38도 이상의 발열 등 **증상이 발현 또는 악화**된 경우에는 **호흡기환자진료센터 대면진료 또는 호흡기환자진료센터, 의료상담센터 비대면 진료**를 최대한 활용하세요.  
호흡곤란, 의식저하 등 **응급상황**이 발생하면, **119** 등에 연락하세요.

### 1 응급상황 관련 증상

- 계속 가슴이 아프거나 답답한 경우
- 사람을 못 알아보며 헛소리 하는 경우
- 깨워도 계속 자려고 하는 경우
- 손톱이나 입술이 창백하거나 푸르게 변하는 경우

- 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우에는 **지역 정신건강 복지센터 (1577-0199, 24시간운영)**을 통해 심리상담을 받아보실 수 있습니다.



의료적 상담 이외, 생활안내, 의료이용 방법, 격리기간·해제, 생활지원금 등 궁금하신 사항은 지자체별로 운영중인 **재택치료 행정안내센터**에 문의하세요.

# 수인성·식품매개감염병 예방수칙

## 수인성·식품매개감염병 예방 수칙

수인성·식품매개감염병은  
개인위생을 철저히 하면 예방 가능합니다.

1

올바른 손씻기



외출 후, 식사 전,  
음식조리 전, 배변 후  
30초 이상 올바른 손씻기

2

끓인 물 마시기



물은  
끓인 후  
마시기

3

익혀먹기



음식물은 반드시  
익혀서 먹기

4

깨끗이 씻어  
벗겨먹기



채소·과일은  
깨끗이 씻어서  
벗겨 먹기

5

위생적으로  
조리하기



칼·도마는 소독하여 사용하고,  
조리 도구는 분리(생선용,  
채소용, 고기용)하여  
사용하기



질병관리본부



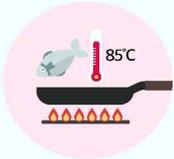
# 수인성·식품매개감염병 예방수칙

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다

꼭 기억해야 할

## 노로바이러스 예방법 가열, 세척, 소독이 기본입니다.



어패류는 수돗물로  
세척하고, 중심온도 85°C,  
1분이상 가열하기

구토물 및 주변을  
반드시 소독하기



물은 끓여먹기

화장실에서 용변 또는 구토 후  
변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기



표면 소독하기  
(화장실 문고리,  
수도꼭지, 손잡이 등)



흐르는 물에  
비누로 30초  
이상 손 씻기

구토, 설사  
증상 시  
조리하지 않기



채소, 과일은 깨끗한 물로  
철저하게 세척하기

마스크 착용 및  
접촉 하지 않기



구토물이 묻은 옷은  
단독 고온세탁(50°C 이상)

구토 또는  
설사 증상이 멈춘 후  
최소 2일은 휴식하기



# 흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방

## 청소년기의 흡연으로 인한 건강상의 위해

청소년기에 흡연을 시작하는 경우 아직 정신적이나 신체적으로 미성숙한 상황에서 담배 중의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어, 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.

### 건강위해의 심각성



### 1. 흡연시작 연령 어릴수록 암 발생 가능성↑

15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 이르러 폐암이 발병할 가능성이 3배 정도 높습니다.

### 2. 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자. 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인

### 청소년기 흡연의 영향



✓ 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 편



✓ 흡연이 체중 조절을 하는데 있어서 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음



✓ 청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어, 자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장 저하, 천식, 조기 복부 대동맥 죽상동맥경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발합니다.



비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다.



흡연은 조기 사망의 원인이며, 성인 흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타납니다.



청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며(음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킴

# 흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방



## 간접흡연 바로알기

간접흡연의 정의와 위해

### 간접흡연 정의

간접흡연은 본인이 직접 흡연을 하는 것이 아니라 남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'입니다.

주류연 20%

흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 연기

부류연 80%

담배가 타면서 나오는 연기

### 간접흡연의 위해



중이질환



호흡기 증상  
폐기능 손상



하부 호흡기 질환



영아 돌연사



뇌졸중



비강자극



폐 암



관상동맥질환



저체중 출생아

# 흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방

순간의 쾌락, 영원한 고통

## 마약 접근금지



마약, 한번이 시작, 한번에 끝장

### 마약이란?



마취작용을 하며 습관성을 가진 약으로 장기 복용하면 중독 증상을 나타내는 물질로,

중독과 정신적인 문제를 유발할 뿐만 아니라 **온 몸을 파괴하는 독약**과 같습니다.

### 부작용



마약류 중독 4년만에 변한 모습

✓ 신경조직망 손상으로 정상적인 생활 불가

✓ 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상



### 도와주세요!



112, 117



1899-0893

- ✓ 마약류 신고
- ✓ 약물 오남용 예방 상담
- ✓ 마약 예방 교육



서울강북경찰서  
SEOUL GANGBUK POLICE STATION



재단법인 한국마약퇴치운동본부

# 흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방

01

## 약이란?



감기약



카페인



독약

- 생명현상에 영향을 주는 모든 물질

02

## 의약품이란?



패치제



연고제



주사제



경구제



흡입제

- 엄격한 심사를 거쳐 질병의 진단과 예방, 치료 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 안전하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

03

## 마약류란?



아편



코카인류



대마류

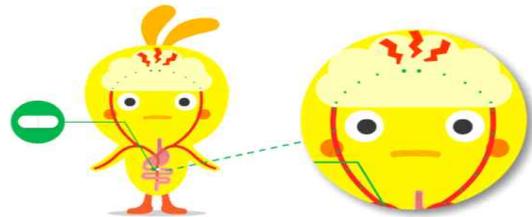


향정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 독성을 유발하고 반복 사용 시 의존과 탐닉을 형성하여 남용을 유도하는 물질

04

## 약이 효과를 나타내려면?



- 표적 부위에 일정량의 약 도달  
- 약의 과정: 약 흡수 → 분포 → 대사 → 배설

05

## 전문의약품과 일반의약품



전문의약품  
- 처방전 필요



일반의약품  
- 처방전 없이 구입 가능

06

## 올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기. 주스나 카페인 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

# 성폭력 예방

## ✓ 성폭력이란?

- 성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

## ✓ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

- 상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것

## ✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기  
(㉠음란물 차단프로그램 ㉡유스키퍼(youth keeper) ㉢그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

## ✓ 기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기  
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락없는 스킨십은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

### ○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

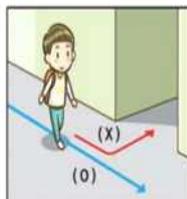


이성과 함께 있을 때 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

### ○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

## ✓ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움을 요청한다.
- 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기  
(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)

# 안전한 겨울방학 생활을 위한 안내자료

겨울방학 중 안전한 생활을 위한 정보를 안내해 드리니, 학생들이 즐겁고 안전하게 생활할 수 있도록 지도 부탁드립니다.

영역	내용
건강생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 일찍 자고 일찍 일어나기</li> <li>☺ 식사 후 이 닦기와 손발 잘 씻기, 목욕 자주하기</li> <li>☺ 하루 20분 정도 가벼운 운동하기(산책, 줄넘기, 걷기 등)</li> <li>☺ 불량식품 안 먹기</li> <li>☺ 음식 골고루 먹기(우리 음식 즐겨 먹기)</li> <li>☺ 건전한 놀이하기(과도한 게임 안 하기, 불량 만화, 음란·폭력성 영상물 안 보기, 유해 사이트 이용하지 않기)</li> <li>☺ 겨울철 적정 난방온도 18~20도 맞추기</li> </ul>
안전생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 교통규칙 지키기(신호등 지키기, 횡단보도로 건너기)</li> <li>☺ 겨울철 놀이 시 안전수칙 지키기(준비운동하기, 안전한 장소에서 겨울놀이하기, 안전 장비 갖추고 놀이하기 등)</li> <li>☺ 폭발의심이 가는 물건 만지지 않고 불장난 하지 않기</li> <li>☺ 모르는 사람 따라가지 않기</li> <li>☺ 공사장 근처에서 놀지 않기 및 안전한 길로 다니기</li> <li>☺ 야간에 골목길을 혼자 다니지 않기</li> </ul>
예절생활 질서생활	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 기본이 바로 된 어린이 생활화 : 미소 지으며 인사하기, 바른 말 쓰기</li> <li>☺ 외출할 때, 부모님의 허락 받기</li> <li>☺ 웃어른께 인사 잘하기</li> <li>☺ 형제간에 우애 있게 지내기</li> <li>☺ 공공질서 지키기(차레 지키기, 휴지 버리지 않기 등)</li> </ul>
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 생활 계획 실천하기</li> <li>☺ 가족과 함께 여행 또는 견학 가기</li> <li>☺ 부족한 학습 보충하기</li> <li>☺ 더 하고 싶은 공부하기</li> <li>☺ 좋은 책 읽기, 취미 활동 살리기</li> </ul>



## 가정에서, 지도해 주세요!

### 1. 겨울철 안전사고 예방 (화상, 화재, 낙상)

#### 1. 화상 사고의 위험성과 예방법

- 1) 화상 사고를 막기 위해선 난방·전열 기구 주변에 안전장치를 설치한다.
- 2) 전열기기 주변에서 장난치거나 뛰어다니지 않는다.
- 3) 병원에 가기 전에 흐르는 찬물로 화상 부위를 식혀 주어야 함. 응급 처치 후에는 거즈 등으로 화상 부위를 감싸 2차 감염을 막은 뒤 서둘러 병원으로 가야 한다.

#### 2. 화재발생 시 대피방법

- 1) 불을 발견하면 '불이야'하고 큰소리로 사람들에게 알리고 화재경보 비상벨을 누른다.
- 2) 계단으로 대피하며 아래층으로 대피가 불가능할 때는 옥상으로 대피한다.
- 3) 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싼다.
- 4) 코와 입을 젖은 수건 등으로 막고 낮은 자세로 이동한다.

#### 3. 화재 시 소화기 사용요령

- 1) 소화기를 불이 난 곳으로 옮겨 손잡이 부분의 안전핀을 뽑는다.
- 2) 바람을 등지고 서서 호스를 불 쪽으로 향하게 한다.
- 3) 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 뿌린다.
- 4) 소화기는 잘 보이는 두되 햇빛이나 습기에 노출되지 않도록 한다.

#### 4. 화재 시 119 신고요령

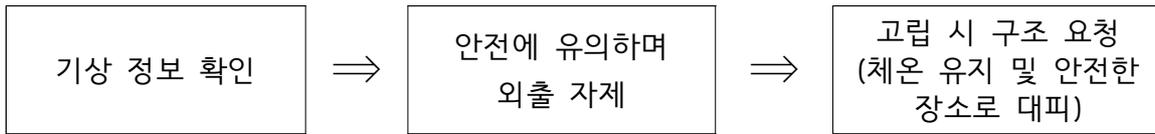
- 1) 119를 누르고 간단·명료하게 설명한다.
- 2) 주소를 알려 줍니다(○○시 ○○동 ○○○번지예요 / ○○초등학교 뒤 쪽이에요).
- 3) 소방서에서 알았다고 할 때까지 전화를 끊지 않는다.
- 4) 휴대전화의 경우, 사용 제한된 전화나 개통이 안 된 전화도 긴급신고가 가능하다.

#### 5. 빙판길 낙상사고 예방

- 1) 장갑을 착용하고, 노면 상태를 확인하며 걷는다.
- 2) 미끄러운 길을 걸을 때는 손을 호주머니에 넣지 않도록 주의한다.
- 3) 입구나 계단에서는 난간을 잡고 이동한다.
- 4) 보폭은 작게 하고 천천히 걷는다.
- 5) 미끄럼 방지 신발을 신고 얇은 곳을 여러 겹 입는다.
- 6) 넘어진 후 반드시 몸 상태를 확인하고 이상이 있으면 바로 병원에 가서 치료를 받는다.

## 6. 대설·한파 피해 예방

### 1) 대설 발생 시 대응 절차



- 2) 길을 걸을 때 주머니에 손을 넣지 말고 미끄러짐에 주의한다.
- 3) 횡단보도, 도로주변, 경사지 등에서 미끄러져 정지하지 못하는 차량에 주의한다.
- 4) 접근 금지 및 주의 지역에 가지 않는다.(완전히 결빙되지 않은 하천, 강, 저수지, 눈이 많이 쌓인 지붕이나 경사면, 고드름 있는 곳, 눈이 쌓인 것이 확인되지 않는 맨홀 근처, 공사장, 폭설에 무너질 염려가 있는 비닐하우스 등)
- 5) 외출을 자제한다.
- 6) 대설특보 발령 시 최대한 외출을 자제하고, 필요한 경우에는 가까운 대피시설로 대피한다.
- 7) 대설 주의보와 경보
  - 주의보: 24시간 내 쌓인 눈이 5cm 이상 예상될 때
  - 경보: 24시간 내 쌓인 눈이 20cm 이상 예상될 때, 산지는 30cm 이상 예상될 때
- 8) 전북 안전 매뉴얼(앱) 검색창에서 '대설', '한파'를 검색하여 동영상을 시청한다.

## 7. 대설로 인한 차량 고립 시 행동요령

- 1) 차량 안에서 대기하며 라디오, 휴대전화, 재난 문자 방송 등으로 상황을 파악한다.
- 2) 담요나 두꺼운 옷 등을 걸쳐 체온을 유지하고 가볍게 몸을 움직인다.
- 3) 차량 히터 작동 시 환기를 위해 창을 조금 열어 둔다.
- 4) 장기간 고립에 대비해 차량 연료를 확인하며 사용한다.
- 5) 가까운 곳에 가옥이나 휴게소가 있는 경우, 그 곳으로 대피한다.
- 6) 휴대전화 등을 이용해 도움을 요청한다.
- 7) 대설 행동요령(동영상) 보기 📺 국민재난안전포털(<https://www.safekorea.go.kr>)

## 8. 저체온증 예방

- 1) 땀 흡수가 잘 되는 여러 겹의 옷을 입는다.
- 2) 체온을 유지할 수 있는 따뜻한 옷과 신발을 착용한다.
- 3) 장갑, 모자, 귀마개, 목도리 등으로 체온을 유지한다.
- 4) 눈과 비를 맞지 않도록 유의한다.
- 5) 저체온증 환자는 침낭, 이불, 점퍼 등으로 감싸고 뜨거운 음료를 마시게 하여 체온을 높여준다.

## 2. 교통사고 예방

### 1. 잘못된 보행습관

- 1) 주변의 교통상황을 무시한 채 걸어가는 경우
- 2) 휴대전화를 사용하거나 헤드폰을 끼고 음악을 들으면서 걸어가는 경우
- 3) 야간에 어두운 색깔의 옷을 입고 걷어가거나 빛이 없는 어두운 곳을 통행하는 경우

### 2. 사고의 원인이 되는 보행자의 행동

- 1) 육교나 지하도를 이용하지 않고 무단 횡단하는 경우
- 2) 갑자기 차도로 뛰어들어 횡단하는 경우
- 3) 도로상에 있는 주정차 차량 뒤로 횡단하는 경우
- 4) 차량 또는 보행자 신호가 바뀌자마자 횡단하는 경우
- 5) 신호가 점멸 중이거나 이미 끝난 상태에서 횡단하는 경우
- 6) 도로에서 놀이를 하거나 킥보드, 인라인스케이트 등을 타는 경우

### 3. 도로 횡단의 원칙

- 1) 횡단보도, 육교, 지하도 등의 횡단 시설물을 이용한다.
- 2) 횡단 장소 앞에서 일단 멈춘 다음 주위를 살피고 판단한다.
- 3) 가까운 거리의 자동차가 지나간 후에 뒤에서 오는 차가 없는지 확인하고 횡단한다.

### 4. 버스 이용 시

- 1) 버스를 기다릴 때는 차도에서 2~3보 뒤에서 질서 있게 줄을 서서 기다린다.
- 2) 바르게 앉아 손잡이를 잡고 양 다리에 몸의 중심을 고정시키고 바른 자세로 선다.
- 3) 버스가 완전히 멈춘 것을 확인한 후 앞에서부터 차례차례 내리고 뛰어내리지 않는다.

### 5. 승용차 이용 시

- 1) 안전벨트를 꼭 맨다.
- 2) 승하차 시 반드시 우측 문으로 타고 내린다.
- 3) 승용차에서 내릴 때에는 문을 열기 전에 밖의 상황을 확인하고 문을 열어야 한다.

위험! 다른 차나 오토바이, 자전거, 보행자와 부딪혀 사고가 날 수 있다.

### 3. 재난사고 발생 시 대피 방법

#### 1. 집안에서 있을 때는

##### 가. 자신과 가족의 안전이 최우선

- 크게 흔들리는 시간은 길어야 1~2분 정도
- 우선 튼튼한 테이블 등의 밑에 들어가 그 다리를 꼭 잡고 몸을 피한다.
- 테이블 등이 없을 때는 방석 등으로 머리를 보호하고 서둘러서 밖으로 뛰어나가지 말자!
- 지진 발생 때 진동 중에 서둘러 밖으로 뛰어나가면 유리창이나 간판 등이 떨어지므로 대단히 위험하다.
- 자동판매기 등 고정되지 않은 물건 등은 넘어질 우려가 있으므로 가까이 가서는 안 됩니다.

##### 나. 문을 열어서 출구를 확보!

- 문을 열어 출구를 확보합니다.
- 만일 갇힐 사태를 대비해서 대피방법에 관해 미리 준비해 둡시다.

#### 2. 집 밖에서 있을 때는

가. 담이나 대문 기둥 등에 가까이 가지 않는다.

※ 변화가나 빌딩가에서 가장 위험한 것이 유리창이나 간판 등의 낙하물이다.

나. 손이나 가방 등 드는 것으로 머리를 보호하는 것이 가장 중요하다.

다. 자동판매기 등 고정되지 않은 물건 등도 넘어질 우려가 있으므로 조심한다.

#### 3. 엘리베이터 이용

가. 지진이나 화재 발생할 때는 엘리베이터를 이용하지 않는다.

나. 엘리베이터를 타고 있을 때는 신속하게 내린 후 대피한다.

다. 엘리베이터에 갇혔을 때는 인터폰으로 구조를 요청한다.

<비상사태 발생시>

⇒ 119 구조대

⇒ 전국 재난, 재해 신고전화 1588-3659

## 4. 가정폭력 예방

「3G- 더 살펴보고, 더 안아주고, 더 관심갖고」

부모-자녀 양육 129 원칙

# 부모와 자녀, 모두가 행복해지는 긍정 양육 129 원칙

## 1 기본 전제

자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.

## 2 실천 원리

- 부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.
- 부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

## 9 실천 방법



### 자녀 알기

아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달특성도 개인차가 있습니다. 그러나 우리 자녀를 잘 살펴봐주세요.



### 나 돌아보기

부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 물어봐주세요.



### 관정 바꾸기

내 자녀의 '문제행동'이란 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관정을 바꾸어보세요.



### 같이 성장하기

부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.



### 온전히 집중하기

자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.



### 경청하고 공감하기

자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.



### 일관성 유지하기

자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.



### 실수 인정하기

부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.



### 함께 키우기

어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.

☎ 가정폭력, 아동학대 신고 및 상담: (국번없이) 112

## 5. 학교폭력 예방

### ▣ 학교폭력 피해 징후

1. 늦잠을 자고, 몸이 아프다하며 학교가기를 꺼린다.
2. 사람 만나기를 기피한다.
3. 안색이 안 좋고 평소보다 기운이 없다.
4. 학교생활 및 친구관계에 대한 대화를 시도할 때 예민한 반응을 보인다.
5. 폭력과 장난을 구별하지 못하여 갈등상황이 발생한다.
6. 멍하게 있거나, 무엇인가에 집중하지 못하는 경우가 많다.
7. 밖에 나가는 것을 꺼려하고, 집에만 있으려고 한다.
8. 쉽게 잠에 들지 못하거나 화장실에 자주 간다.
9. 학교나 학원을 옮기는 것에 대해서 이야기를 꺼낸다.
10. 용돈을 평소보다 많이 달라고 하거나 스마트폰 요금이 많이 부과된다.
11. 스마트폰을 보는 자녀의 표정이 불편해 보인다.
12. 따돌림 당한 친구 사례를 얘기하며, 그런 경우 부모로서의 느낌을 묻는 질문을 한다.

### ▣ 가정 내 학교폭력 예방 지도 방안

1. 자녀들에게 친구를 놀리고 고의적으로 소외시키거나, 괴롭히는 행동은 학교폭력이라는 사실을 알려준다.
2. 학교에서 일어난 일이나 친구관계에 대해서 자녀와 매일 대화의 시간을 갖도록 한다.
3. 자녀에게 “무슨 일이 있으면 꼭 엄마, 아빠한테 얘기해. 우리는 항상 네 편이란다”라고 얘기한다.
4. SNS의 위험성, 악용의 결과, 안전하게 사용하는 방법, 지켜야 할 예절 등을 교육한다.
5. 비싼 물건이나, 전자제품(스마트폰, 태블릿PC. 등을 학교에 가지고 가지 않도록 한다.
6. 학교폭력을 목격하거나 사실을 알았을 때 선생님이나 부모님에게 꼭 이야기하도록 당부한다.
7. 피해를 당할 경우 “그만해”라고 말하며 단호하게 거부할 수 있도록 자녀에게 자기주장을 미리 연습시킨다.
8. 주변의 학교폭력 관련 기관의 정보를 미리 알려 준다  
 ※ 학교폭력 신고상담 학교폭력신고센터(117), 학교폭력SOS 지원단(1588-9128), 도란도란(<http://dorandoran.go.kr>)
9. 자녀의 담임 선생님과 주기적 상담을 통해 자녀의 학교생활에 관심을 갖는다.
10. 학교폭력은 가해자의 잘못이며, 피해자의 잘못이 아님을 인식시켜준다.

