



■ 코로나바이러스감염증-19

1. 코로나바이러스-19 란?

SARS-CoV-2 감염에 의한 호흡기 증후군이다. 현재까지 알려진 전파경로는 기침이나 재채기로 인한 호흡기 비말 혹은 오염된 물건을 만진 뒤 눈, 코, 입을 접촉하는 경우이다.

2. 예방을 위한 국민 행동수칙

- 1) 식사 전, 후 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
- 2) 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- 3) 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
- 4) 발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기
- 5) 의료기관 방문 시 마스크 착용하기
- 6) 사람 많은 곳 방문 자제하기(예. PC방 등)

3. 급식실 행동수칙

- 1) 식사시간을 제외하고는 반드시 마스크를 착용합니다.
※ 줄서기, 배식시간에도 마스크를 벗지 않습니다.
- 2) 식사 전 손 씻기, 손 소독 등 개인 청결을 유지합니다.
- 3) 식사시간에는 옆 사람과 대화를 자제합니다.
- 4) 식사를 마친 후에는 바로 교실로 돌아갑니다.

질병관리본부

30초 이상 올바른 손씻기 6단계



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요



손가락을 마주잡고 문질러 주세요



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요



손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

자료출처 : 질병관리본부

■ 물러가라 코로나!

영양력 높일 수 있는 식품 소개



면역력에 도움을 주는 효자식품 돼지고기
돼지고기에는 면역세포의 성분인 아연, 철분, 류신, 라이신 등 필수아미노산이 풍부하다. 바이러스에 대항하는 기능을 향상시키는 셀레늄은 고단백질 식품인 육류 중 가장 많이 함유하고 있다.



면역력을 높이는 베타카로틴과 비타민C가 풍부하다.



자연이 준 장수 식품 고등어
등푸른 생선인 고등어에는 면역력 강화 성분인 DHA, EPA 등 오메가-3 지방과 양질의 단백질이 풍부하다. 오메가-3 지방은 염증 완화를 돕고 감기, 독감으로부터 폐를 보호한다.



브레인 푸드의 대명사 견과류
호두, 아몬드, 땅콩, 잣 등의 견과류에는 면역력 강화 성분인 비타민E, 셀레늄, 단백질이 많이 함유되어 있다. 셀레늄은 백혈구가 사이토카인(면역세포가 분비하는 단백질)을 더 많이 생성하도록 한다.

자료출처 : 전국영양교사회 교육자료