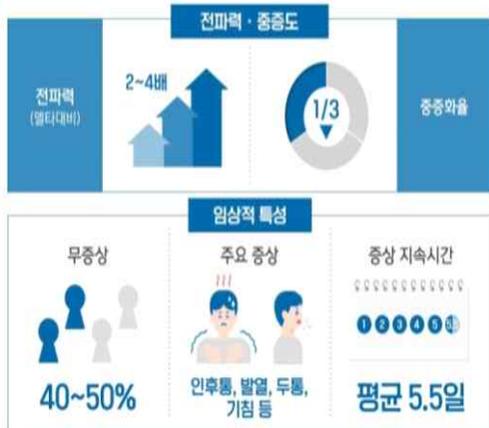


새 학기가 시작되었습니다. 3월 환절기에는 몸의 면역력이 떨어지면서 감기나 다른 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 면역력 강화를 위해 기온에 맞는 옷 입기, 아침 식사하고 등교하기, 충분한 영양 섭취하기, 적당한 수면과 휴식 취하기, 가벼운 운동하기, 하루 8회 이상 손 씻기 등의 건강에 좋은 습관을 길러 즐거운 학교생활이 되도록 합시다.

코로나19 예방(오미크론관련)

▶ 오미크론의 특성은 무엇?



▶ 오미크론 대응 국민행동수칙

예방접종 적극 참여하기	3월 '올바른 마스크 착용' 환경에서 보건용 마스크(KF80, KF94) 쓰기	대면 접촉 줄이기
미 접종자는 신속히 접종 받기	감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장 예방접종을 받았어도 마스크 착용하기 하루 3번, 10분이상 문과 창문을 열어 환기하기	사회적모임 자제 다중이용시설 이용은 짧게 대화 시 마스크 착용
<small>※ 출처: 오미크론 대응 국민행동수칙(질병관리청) 자료출처=정책브리핑 www.korea.kr</small>		

방역당국 기준을 토대로 상황별 격리기간에 따른 등교(출근) 기준

구분	방역당국 정보	나외 점증상황	격리기간	검사	등교기준
"내가"	확진자인 경우	점증완료자, 미완료자	7일 격리	-	등교 중지
	밀접접촉자인 경우	점증완료자, 미완료자	수동감시(7일) 7일 격리	격리감시, 해제 전 PCR검사	등교 가능 등교 중지
"나외" "동거인"	확진자인 경우 (제택치료자)	점증완료자, 미완료자	수동감시(7일) 7일 격리	-	등교 가능 등교 중지
	밀접접촉자인 경우	점증완료자, 미완료자	격리기간 없음	격리 지정일 및 6-7일차 신속항원검사	등교 가능

※ 점증 완료자란 3차 점증자 또는 2차 점증 후 14일~90일인 자
※ 수동감시가 해제되기 전에도 병미만 증상 발생 시 PCR 검사 가능
※ (공통) 7일 격리해제 시 3일간 주의: KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, 감염위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적 모임 자제

신학기에 걸리기 쉬운 감염병

병명	초기 증상	등교 중지 기간
A형 감염	고열, 권태감, 식욕부진, 오심, 복통, 황달	감염자의 경우 증상 발생 후 2주간
결핵	피로, 기침, 체중감소, 식은 땀	치료시작 후 2주까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어 오르고 통증, 식욕부진	귀밑의 부종이 가라 앉을 때까지
인플루엔자	고열, 권태감, 호흡기계통 증상	열이 내리고 이틀이 지날 때까지
유행성 과결막염	충혈, 통증, 눈부심	의사의 소견이 있을 때까지

3월 24일 '세계 결핵의 날'

감염 경로	결핵균은 결핵환자의 말, 기침, 재채기 등에 의해 공기 중에 나왔다가, 다른 사람이 숨을 쉴 때 공기와 함께 들어가서 결핵을 일으킴
누가 걸리나요?	① 영양결핍자, 노약자, 어린이, 면역이 약한 사람 등 누구에게나 올 수 있음. ② 건강관리(위생, 섭식 등)를 잘하지 못하는 중고등 학생에게 집단발병이 증가하고 있음
증상 (발병 초기)	① 잦은 기침: 2주 이상 지속되는 기침 (감기약을 먹어도 치료가 되지 않음) ② 객혈: 처음에는 선홍색을 띠다가 차츰 양이 줄어들면서 색이 검어짐 ③ 호흡곤란, 무력감과 미열, 체중감소, 식욕부진, 식은땀
치료	항결핵제 치료를 통해 감염력이 현저히 저하되거나 없어지며, 통원치료하면서 일상생활 가능
예방	① 햇빛소독(결핵균은 열과 햇빛에 약함) ② 손씻기 철저, 충분한 휴식과 섭취 ③ 가족 구성원 중 누군가 결핵에 걸렸다면 가족 모두 보건소 등에서 결핵검사 받기 ④ 결핵 감염 진단받은 학생은 학교에 알리고, 기침과 재채기 시에 코와 입을 휴지로 가리며, 정확한 약 복용을 통한 치료 받기 ▶ 호흡기 감염병 예방을 위한 기침 예절은 이렇게

감염병 예방을 위한 생활습관

- 학교에 오기 전 꼭 마스크를 착용시켜 주세요.
 - 기침 후, 식사 전·후, 야외활동 후 손 씻기 등 개인 위생을 철저히 하도록 지도해 주세요.
- 1) 올바른 손 씻기 방법
▶ 구석구석 손만 잘 씻어도 감염병을 절반 이상 예방할 수 있는 '올바른 손씻기 6단계!' 아래 6단계에 따라 흐르는 물에 비누를 사용해 30초 이상 거품을 내어 손을 씻어주세요.

30초 이상 올바른 손씻기 6단계

올바른 마스크 착용법

- 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 마스크로 양-교를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요. 마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요