



가 정 통 신 문

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

2023학년도 여름방학 중 감염병 및 온열질환 관리 안내

학부모님 안녕하십니까?

항상 본교의 교육활동 및 코로나19 감염예방에 협조해주셔서 감사드립니다.

2023학년도 여름방학을 맞이하여 본교에서는 학생 건강관리 및 감염병 예방 계획을 바탕으로 학생들이 가정에서 건강하고 안전한 여름방학을 보낼 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

학생들에게 행복한 여름방학이 될 수 있도록 가정에서도 많은 도움 부탁드립니다.

✓ 코로나19 감염예방관리

1) 유증상자 발생 시

유증상자는 신속하게 검사* 또는 진료를 받을 수 있도록 합니다.

* 자가검사(→양성이면 의료기관 방문 검사 실시), 의료기관 등 방문

2) 확진자 발생 시

확진자는 권고 격리 기간 **(5일 권고)** 동안 다른 가족과 이웃을 위해 생활 속에서 개인방역수칙 준수할 수 있도록 합니다.

- 바이러스 전파 차단 및 방지를 위해 격리 권고기간 동안 자택에 머무르며 **가급적 외출을 자제**
- 다른 사람과 **접촉을 최소화**(특히, 감염취약시설 방문 및 이용 자제)
- 비말 생성이 많은 행동(운동, 노래, 함성 등) 자제
- **30초 이상 비누로 손 씻기, 기침예절 등 개인 방역 수칙 준수**
- 집에서는 다른 가족을 위해 **가급적 필수공간(화장실, 독방 등) 분리 사용 및 혼자 식사하기**
- 다빈도 접촉부위(문고리, 전등 스위치 등)는 **주기적으로 소독**

✓ 여름철 감염병 예방관리

1) 종류 : 콜레라, 장티푸스, 파라티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염, 제4급 감염병, 장관감염증(살모넬라균 감염증, 장염비브리오균 감염증, 노로바이러스 감염증 등), 수인성 식품매개감염병, 모기 및 진드기매개감염병 등

2) 주요 증상 : 복통, 구토, 설사, 발열 등

3) 예방방법

- 식사 전 후나 음식 조리 전후, 화장실 다녀온 후에 흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**
- 음식은 **2시간 이상 실온에 두지 않기**
- 음식은 **충분히 익혀 먹기**
- 물은 끓여 마시기
- 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기
- 칼, 도마 조리 후 소독하고 생선·고기·채소 도마 분리 사용하기

* A형간염 예방을 위해 상기 예방 수칙 외에 안전성이 확인된 조개젓만 섭취, 조개류 익혀 먹기, 등

✓ 여름철 온열질환 및 냉방병 예방관리

온열질환	냉방병
<p>열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환</p> <p>두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하</p> <ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소 (통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 환자를 옮깁니다. • 옷을 벗기고 몸을 차게 식힙니다. <ul style="list-style-type: none"> - 옷을 벗긴다. - 노출된 피부에 물을 뿌리고 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다. - 얼음주머니가 있다면 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다. • 수분이나 염분을 섭취하게 합니다. <p>(단, 의식이 있는 경우에만)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우 : 차가운 물이나 음료수를 먹인다. - 응답이 불분명 / 의식이 없는 경우 : 119에 연락한다. 	<p>냉방된 실내와 실외의 심한 온도차에 인체가 제대로 적응하지 못해 발생</p> <p>두통, 식욕부진, 감기 증상, 몸이 무겁고, 피로, 현기증, 관절 및 근육통, 소화불량</p> <ul style="list-style-type: none"> • 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 주의 (긴소매를 준비하여 체온조절) • 실내외 온도차를 5-8도 내외로 조절하고 실내온도를 25-28도로 유지함. • 1시간마다 5 ~10분씩 환기를 시키고, 에어컨 필터 청소를 자주 함. • 틈틈이 바깥 공기를 쐬며, 스트레칭이나 맨손체조를 함.

2023. 5. 8. 질병관리청

폭염대비 건강수칙 3가지

- 1. 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- 2. 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

질병관리청 결핵ZERO

2주 이상 기침이 계속되면 냉방병일까, 결핵일까?

냉방병과 결핵의 차이

	냉방병	결핵
공통 증상	기침, 발열 등 경미한 호흡기 증상	
특징 증상	<ul style="list-style-type: none"> 콧물 인후통 발열 두통 	<ul style="list-style-type: none"> 2주 이상 기침 지속 객혈 체중 감소

2주 이상 기침이 지속되는 증상은 냉방병, 감기가 아닌 **결핵**이라는 사실, 잊지 말아요!

2023. 7. 18

전 주 예 술 중 학 교 장