군산상업고등학교	경쟁력 있고 환영받는 인재 양성	발행인 : 학교장
勉 學(면학) 協 同(협동) 創 意(창의)	**가 정 통 신 문** 군산시 석치1길 17 ☎469-7220(교무실) http://www.gunsang.kr	편집 : 건강증진부(보건) 발행일 : 2022.12.30.

제목 : 코로나19 감염예방 방역수칙 및 건강생활 수칙 안내

1. 코로나19 감염예방 방역수칙

건강상태 자가진단	① 방학 중에는 건강상태 자가진단을 **일시적으로 중단**합니다. (방학 중에도 학교교육활동에 참여하는 학생은 반드시 자가진단을 하고 등교) ② **개학 일주일전(2월 22일)부터**는 건강상태 자가진단을 반드시 완료하고 등교합니다. **★코로나19 확진 판정을 받은 경우 – 건강상태 자가진단시스템에 확진 정보 입력해주세요.**
방학기간 코로나19 방역수칙	□ **개인방역 6대 중요 수칙 실천** ❍ (수칙 1) 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기 ❍ (수칙 2) 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게 ❍ (수칙 3) 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에 ❍ (수칙 4) 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독 ❍ (수칙 5) 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기 ❍ (수칙 6) 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화
	□ 개인방역 10대 보조 수칙 실천 1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기 2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기 3. 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기 4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기 5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기 6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기 7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소.소독하기 8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기 9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기 10. 여행 자제하기
마스크 착용	□ 외출 시 - 실내 전체 마스크를 착용 □ 마스크 종류는 식품의약품안전처에서 허가한 마스크*를 착용 권고 *보건용 마스크(KF94, KF80 등), 비말차단용 마스크(KF-AD), 수술용 마스크 착용 권고 ※ 실외 마스크 착용 여부는 방역당국 지침에 따라 적용
코로나19 확진 시	* 코로나 의심 증상이 있으면 신속항원검사(자가키트) 또는 개인병원(또는 보건소)에서 전문가용 신속항원 검사 받기 * **검사 후 확진 시에 즉시 담임선생님께 연락하고 자가진단 앱에서 등록하기** * **7일간 자가격리(의무) 및 가정 내 확진자 생활수칙 지키기** * 가정 내 주요 공간의 청소, 소독 및 주기적인 환기 실시 ○ (방역수칙) **확진자는 격리해제 후 3일간 주의 권고 기간**으로, KF94(또는 이와 동급) 마스크 상시 착용, **감염 위험도 높은 시설(다중이용시설, 감염 취약시설 등) 이용(방문) 제한 및 사적 모임 자제**

2. 코로나19 대비 건강생활 수칙

I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

· 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기
· 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)
· 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
· 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기

II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

· 앉아 있거나 누워잇는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
· 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
· 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
· 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
· 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고

· 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
· 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
· 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
· 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
· 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

· 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
· 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
· 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
· 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
· 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 진료받기
· 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기

V. 올바른 마스크 착용법

마스크 착용 전
깨끗이 손 씻기

입과 코를 가리고,
틈이 없도록 착용

착용중 마스크 만지지 않기
만진 후 깨끗이 손씻기

2022. 12. 30.

군산상업고등학교장 군산상업고등학교장인