



푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

10월 보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0169

배부, 홈페이지 게시

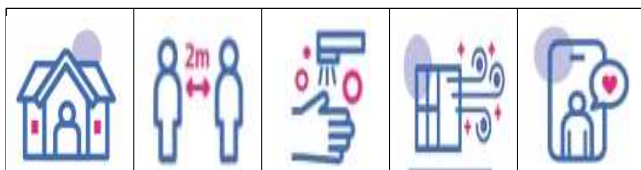
알림글

- ▶ 날씨가 많이 추워졌습니다. 아침에 등교할 때 옷을 따뜻하게 입고 등교할 수 있도록 관심 가져주세요.
- ▶ 코로나19 예방을 위하여 마스크 착용 등 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.
- ▶ 일교차가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉬우므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다. 개인위생수칙을 철저히 지키고 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등으로 면역력을 기르도록 합니다. 면역력이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다.



생활 속 거리 두기 5가지 수칙

- ◆ 제1수칙: 아프면 3~4일 집에서 쉬기
코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 감염 될 수 있으므로 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면 혹시 있을지 모를 코로나19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.
- ◆ 제2수칙: 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 거리 두기
코로나19는 주로 침방울을 통해 전파되므로 사람과 사람 사이 거리를 2m이상 두는 경우 대화, 기침 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 코로나19 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.
- ◆ 제3수칙: 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침할 때 옷소매로 가리기
오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침 예절을 지켜 침방울을 통한 전파도 최소화합니다.
- ◆ 제4수칙: 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독하기
환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있습니다.
- ◆ 제5수칙: 거리는 멀어져도, 마음은 가까이 하기
코로나19는 혼자가 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.



마스크 착용 등 방역지침 준수 명령에 따른 과태료 부과 안내

- ◆ 계도기간: 2020.11.12.(목) 까지
- ◆ 과태료 부과: 2020.11.13.(금) 부터~
- ◆ 착용 시 인정되는 마스크의 종류
 - 식약처에서 ‘의약외품’으로 허가한 보건용 마스크, 수술용 마스크, 비말차단용 마스크 착용 권고
 - 불가피한 경우 입과 코를 가릴 수 있는 천(면) 마스크 및 일회용 마스크도 가능
 - **망사형 마스크, 밸브형 마스크, 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것은 마스크 착용으로 인정하지 않음**
- ◆ 허용된 마스크를 착용하였더라도 입과 코를 완전히 가리지 않는 등 올바르게 마스크를 착용하지 않으면 과태료가 부과될 수 있음
- ◆ 과태료 부과 예외 대상
 - 만 14세 미만
 - 마스크 착용이 어려운 사람
 - 뇌병변·발달장애인 등 주변의 도움없이 스스로 마스크를 착용하거나 벗기 어려운 사람
 - 호흡기질환 등 마스크 착용 시 호흡이 어렵다는 의학적 소견을 가진 사람
- ◆ 과태료 부과 예외 상황
 - 세면, 음식섭취, 의료행위, 공연 등 얼굴이 보여야 하는 불가피한 상황
- ◆ 자세한 내용은 학교 홈페이지/공지사항/637번 참고



독감 예방

- ◆ 원인 : 인플루엔자 바이러스(Influenza A,B,C)
- ◆ 잠복기 : 1~4일이며 평균 2일 정도입니다.
- ◆ 전파 : 전염력은 대체로 증상발현 1일 전부터 발병 후 약 5일정도이며 환자가 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해서 사람에서 사람으로 전파됩니다.
- ◆ 증상 : 38℃ 이상의 갑작스러운 발열, 두통, 근육통 피로감 등의 전신증상과 인후통, 기침, 객담 등의 호흡기 증상을 보이며, 드물게 복통, 구토 경련 등이 발생합니다.
- ◆ 합병증 : 가장 흔한 합병증은 폐렴이며, 노년층이나 만성질환자 등에서 기저질환 악화와 합병증으로 사망할 수 있습니다.
- ◆ 예방
 - 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
 - 기침이나 재채기를 할 때에는 손수건이나 휴지 옷깃 등으로 입을 가리는 기침 에티켓을 지킵니다.
 - 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
 - 예방접종을 받습니다.
 - 평소에 면역력(자연치유력)을 키우도록 노력합니다

알레르기 예방

- ◆ 어린이 코 질환 중 가장 흔한 만성질환인 알레르기 비염은 감기증상과 유사해 감기로 오인하기 쉬워 각별한 주의가 필요합니다. 소아 알레르기 비염은 치료하지 않고 방치했을 경우 알레르기 천식으로 진행될 수도 있고 기존에 천식을 동반하고 있는 경우에는 천식의 증상이 악화될 수 있습니다.
- ◆ 알레르기 비염 예방수칙
 - 갑작스런 기온 변화에 주의하고 실내온도를 유지합니다.
(적정온도: 18℃~28℃, 습도:40~60%)
 - 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말립니다.
 - 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 박멸합니다.
 - 집안 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 제거합니다.
 - 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻습니다.
필요 시 마스크를 착용합니다.
 - 애완동물의 분비물이나 털에 주의합니다.
 - 평소에 면역력을 높이도록 노력합니다.

사이버성폭력 예방

- ◆ 사이버성폭력이란?
불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·저장·전시 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력
- ◆ 조심해야 할 것
 - 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
 - 이유없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
 - 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
 - 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
 - SNS 등의 계정 비밀번호 오래 사용하지 않기
 - 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ◆ 도움 요청
 - 경찰: 112, 117
 - 앱: 112긴급신고, 스마트국민제보
 - 학교전담경찰관

응급처치... 목에 이물질이 걸렸을 때

- ◆ 기도폐쇄가 의심되는 환자를 발견하면
 - 먼저 환자에게 ‘목에 뭐가 걸렸나요?’ 또는 ‘목이 막혔습니까?’ 라고 물어봅니다.
 - 만약 환자가 말이나 기침을 하지 못하고 고개만 고덕이거나 청색증이 진행된다면 환자에게 자신이 도와줄 것임을 밝히고 즉시 복부밀어내기법(하임리히법)을 실시합니다.
- ◆ 복부밀어내기법(하임리히법)
 - 구조하는 사람이 환자의 뒤에 서서 한손은 주먹을 쥐고 엄지손가락 방향을 환자의 상복부(명치와 배꼽사이)에 위치시킵니다.
 - 주먹 쥔 손을 다른 손으로 감싸서 양쪽 팔꿈치가 환자의 바깥쪽을 향하도록 합니다.
 - 양손으로 환자의 복부를 안쪽으로 힘껏 잡아당기면서 위쪽으로 빠르게 밀쳐 올립니다.
 - 응급처치 후에는 복부 압박으로 인한 내부손상이 있는지, 이물질이 남아 있는지 병원을 방문하여 확인합니다.

