



여름방학 코로나19 예방을 위한

보건소식

담당: 정읍초보건실

문의: 538-0163

배부, 홈페이지 게시

알림글

- ▶ 학생 건강상태 자가진단은 여름방학 기간(2020.8.3.~8.19)에는 일시적으로 중단합니다. 8월20일(목) 개학하는 날부터 다시 자녀의 건강상태를 확인 후 제출하여 주세요.
- ▶ 방학 중 코로나19 임상증상으로 ① 검사 후 확진 판정을 받거나 ② 확진자 접촉자, 해외 입국으로 인한 자가격리자가 된 경우 ③ 가족 중 자가격리자가 있는 경우에는 학교로 즉시 연락해 주세요.
- ▶ 코로나19 확산방지를 위하여 3밀(密)을 피합니다.
 - 밀폐: 환기가 안 되는 밀폐된 환경
 - 밀집: 사람들이 다수 모이는 밀집한 환경
 - 밀접: 식사, 노래 드리고 대화 등을 통한 밀접한 접촉
- ▶ 코로나19 예방수칙을 철저히 지키도록 합니다.
 - 손 씻기 및 손 소독, 외출 시 마스크 착용하기, 거리 두기, 환기, 소독, 면역력 키우기 등

코로나19 예방을 위한 개인방역 5대수칙

1. 제1수칙: 아프면 3~4일 집에서 쉽니다.

코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 감염될 수 있습니다. 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면 혹시 있을지 모를 코로나19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.



2. 제2수칙: 사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 거리를 둡니다.

코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이 거리를 2m 이상 두는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.



3. 제3수칙: 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침할 때 옷소매로 가립니다.

오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침 예절을 지켜 침방울을 통한 전파도 최소화 합니다.



4. 제4수칙: 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독합니다.

환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어 있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.



5. 제5수칙: 거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다.

코로나19는 혼자서 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.



학생 건강상태 자가진단

- ◆ 개학하는 날(8.20)부터 다시 제출하여 주세요.
- ◆ 매일 아침 자녀의 건강상태를 확인 후 휴대전화로 받은 학생 건강상태 자가진단 URL 링크주소를 클릭하여 설문 응답 후 제출합니다.
- ◆ 대상: 1~6학년 학생의 학부모 전체
- ◆ 설문 내용
 - 체온
 - 코로나19 의심증상 : 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등
 - 위험지역 여행 여부
 - 동거가족 위험지역 여행 여부
 - 동거가족 자가격리 여부
- ◆ 설문 응답 결과에 따라 “등교가능” “등교중지” 안내문이 표시됩니다.
- ◆ 등교중지 안내문이 표시되면
 - 담임선생님께 연락합니다.
 - 등교하지 않아도 출석으로 인정합니다.
 - 발열, 호흡기증상 등이 없어질 때까지 가정에서 예방수칙을 준수하고 충분한 휴식을 취합니다.
 - 38도 이상의 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우에는 정읍시보건소 (☎539-6112) 또는 콜센터(☎1339, 063+120)에 문의합니다.
 - 전화상담 결과에 따라 일반병원 진료 또는 선별진료소를 방문합니다.
 - 일반병원 진료 또는 선별진료소 방문 후에는 결과를 담임선생님께 연락합니다.

* 정읍시보건소: ☎ 539-6112

* 콜센터: ☎ 1339, 063+120

* 선별진료소: 정읍시보건소 ☎ 539-6112
정읍아산병원 ☎ 530-6230

올바른 마스크 사용법



KF94 마스크 · 코로나19 의심환자를 돌보는 경우



KF80이상 마스크

· 기침, 목아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우

· 건강취약계층^①과 기저질환자^②가 다른 사람과 접촉하는 경우



비말차단용 수술용 마스크

· 장시간 착용해야 하는 환경·더운 여름철·호흡이 불편한 경우에 사용이 편리

① 건강취약계층 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자 등

② 기저질환자 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성 심혈관질환, 혈액암, 항암치료임환자, 면역억제제 복용 중인 환자

※ 미세입자 차단

호흡 용이성



올바른 마스크 착용법

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

*** 등교 시 여분의 마스크를 가방에 넣어서 학교에 옵니다.**

방학 중 코로나19 임상증상 발견 시

◆ 가정에서 코로나19 임상증상 발견 시

- 정읍시보건소에 전화(☎539-6112)를 하여 상담합니다.
- 정읍시보건소 전화 상담 결과에 따라 일반병원 진료 또는 선별진료소를 방문합니다.
- 선별진료소 방문 시 자가용 차량(또는 도보)을 이용하여 방문합니다.
- 선별진료소를 방문하여 검사 후 귀가하는 경우 다음의 사항을 준수합니다.

<귀가 시>

- 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함) 착용하고, 타인과 접촉하지 않기
- 절대 다른 곳을 방문하지 말고 집으로 바로 귀가하기
- 귀가 시 대중교통 이용하지 않기
단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용

<집에 있을 때>

- 바깥 외출은 하지 않습니다.
- 건강상태를 매일 2회 확인하기
- 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 정읍시보건소 또는 1339에 문의하여 안내에 따라 조치
- 가능한 혼자 사용가능한 공간에 머물기
- 가급적 수건, 식기류 등은 개인물품 사용하기
- 개인위생수칙을 준수합니다.
- 손 씻기, 마스크 착용, 기침예절 준수 등

*** 코로나19 의심증상으로 선별진료소를 방문하여 검사를 한 경우에는 꼭 학교로 연락주세요.**

*** 가족 중에 코로나19 관련 자가격리자가 있는 경우에도 꼭 학교로 연락주세요.**

면역력을 강화시키는 방법

◆ 적절한 햇빛 쬬기

햇빛이 비타민D 합성을 도와 뼈 건강을 도와 주고 자가면역질환에 걸릴 위험을 줄여줍니다.

◆ 적절한 수분 섭취

신진대사가 활발해져 몸 속의 노폐물이 체외로 쉽게 배출됨

◆ 식물성 비타민을 적절히 섭취

다양한 면역세포의 기능을 지원하고 감염으로부터 보호함.

안전한 여름방학 보내기

◆ 휴식: 집 또는 한 장소에서 휴식

◆ 안전

- 올바른 마스크 착용
- 밀폐·밀집·밀접 시설 등 가지 않기: PC방, 노래방 실내 생활체육시설(탁구장 등)

◆ 여유

- 한적한 곳 방문
- 활동 보다는 휴식

올 여름방학은 집에서 안전하게 보내자~

