



## < 코로나19 예방 안내 - 5월 3주 >

안녕하세요?

학부모님 가정에 건강과 행운이 함께하기를 기원합니다.

코로나19 예방 5월 3주 전북 현황, 전라북도교육청 대응 조치, 모든 가족 공적마스크 '대리구매' 가능, 코로나 면역, 건강한 식단 유지를 위한 팁, 감염병 스트레스 정신건강 대처법 등에 대하여 안내 드리니 적극 협조하여 주시길 부탁드립니다.

### 1 전북 현황

2020. 5. 19.(화)까지 전라북도의 코로나19 확진자는 21명 발생(19명 격리해제) 하였고, **현재 우리 교육청 소속 학생 및 교직원 확진자는 없습니다.**

### 2 전라북도교육청 코로나19 대응 조치

- 등교수업 대비 학교 방역준비 현장 지원  
→ 기간: 2020.5.13.(수) ~ 5.19(화)

### 3 모든 가족 공적마스크 '대리구매' 가능

- ① 일시: 2020.5.18.(월)부터
- ② 방법: 가족관계증명서 또는 주민등록등본 지참
- ③ 본인의 '마스크 구매 요일'이 아니더라도 가족 가운데 한명이라도 해당되는 요일이라면 약국에서 가족 전부의 마스크를 구매 가능
- ④ 1주일에 한번만 3매씩 구할 수 있던 마스크도 필요에 따라 주중과 주말로 나눠 총3매안에 나눠 분할 구매 가능

### 4 코로나19 면역, 건강한 식단 유지를 위한 팁

- ① 과일과 채소를 포함한 다양한 음식을 섭취한다.
- ② 충분한 물을 마신다.
- ③ 소금과 설탕 섭취량을 제한한다.
- ④ 음식을 튀기지 말고 삶거나 찌서 먹는다.

### 5 감염병 스트레스 정신건강 대처법

- ① 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구, 동료와 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- ② 믿을만한 정보에 집중하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해합니다.
- ③ 힘든 감정은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 반응이지만, 과도한 경우에는 전문가의 도움 (일반인 및 격리자: 정신건강복지센터 ☎1577-0199, 확진자 및 가족: 국가트라우마센터 ☎02-2204-0001~2, 학생: 학교 Wee클래스, 교육지원청 Wee센터)을 받을 수 있습니다.

2020. 5. 19.

정 읍 초 등 학 교 장