전주제일고
제2020-219호

가정통신문

(우)55034 전주시 완산구 관선5길 15
http://jeonjuilgo.hs.kr/ ☎ 284-5771

◈ 교 훈 ◈
성 실
근 면
창 의

12월 보건소식

시린 한파와 함께 국내 코로나-19가 급격하게 확산되고 있는 12월입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌는데요. 춥더라도 자주 실내공기를 환기하며, 개인위생 수칙, 올바른 마스크 착용과 더불어 더욱 강력한 사회적 거리두기를 실천해야 할 때입니다. 서로 지친 마음을 위로하며, 한마음 한뜻으로 이 시기를 슬기롭게 이겨냈으면 좋겠습니다.

1 일상 곳곳에서 집단감염 발생

◆ **최근 감염양상**

- 가족·친목 모임, 다중이용시설 등 일상 곳곳에서 집단감염 발생→이어 재차 전파되는 사례 증가

◆ **꼭 지켜야 할 3가지 수칙**

- 당분간 모든 모임과 약속을 취소하고 집에 머무르기
- 다중이용시설의 이용이나 밀폐된 공간에서 장시간 머무르기 삼가
- 증상 발현 시 신속한 검사받기

연말연시는 한 해를 마무리하고 새해를 맞이하는 시점으로, 많은 모임이 계획되어있는 시기이기도 합니다. 코로나-19를 극복하고 안전하고 행복한 일상으로의 복귀를 위해 **올해는 특별히 직접적인 만남을 멈추고, 마음을 듬뿍 담은 메시지나 영상통화를 준비해보는 것은 어떨까요?**

2 안전한 수능 만들기

수능 특별 방역 기간(11.19.~12.3.)에 모든 국민이 방역수칙을 철저히 실천하는 것이 모든 수험생이 사회로 나가는 발걸음을 돕는 길입니다.

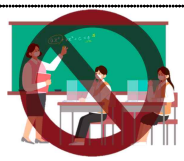
◆ **수험생과 수험생 가족**

의심 증상 발현 즉시 선별진료소에서 방문·검사 받으세요.

학원·교습소 및 다중이용시설 이용과 소모임 및 친척간 왕래를 자제해주세요.

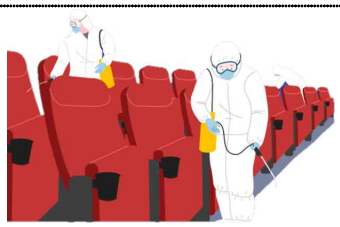
◆ **학원 관계자**

교육부 건강상태 자가진단앱을 꼭 사용해주세요.(11.19.~)



수험생 대상 대면 교습을 포함한 외부 대면 접촉을 자제해주세요.(11.26.~)

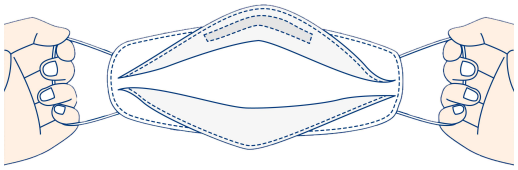
◆ **대국민**



학원 및 노래연습장, 영화상영관 등 수험생 감염 위험 시설에서는 방역수칙을 꼭 실천해주세요.

수험생 선배를 격려하기 위한 모임, 학교 앞 응원은 올해는 참아주세요.

3 코로나19, 인플루엔자 동시 유행 대비 행동수칙



❶ 실내 시설, 밀집된 실외에서는 반드시 **마스크 착용**하기

* 일반관리 시설, 대중교통, 집회, 시위장, 의료기관·약국, 요양시설 및 주야간 보호시설, 종교시설, 실내 스포츠 경기장, 고위험 사업장, 지자체에 신고·협의된 500인 이상 모임·행사에서는 **마스크 의무적으로 착용**

❷ 흐르는 물에 **비누로 손을 30초 이상** 꼼꼼하게 자주 씻기
❸ 환기가 안되고 **많은 사람이 가까이 모이는 장소**는 **방문 자제**하기
❹ 사람과 사람 사이, **두 팔 간격 2m(최소 1m) 거리두기**
❺ 씻지 않은 손으로 **눈·코·입 만지지 않기**
❻ **기침이나 재채기할 때** 옷소매나 휴지로 **입과 코를 가리기**
❼ 매일 주기적으로 **환기**하고 자주 만지는 **표면은 청소·소독하기**
❽ **발열, 호흡기 증상**(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 **접촉 피하기**
❾ 매일 본인의 **발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 확인**하기

* 다양한 주요 증상 : 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기 증상(오심·구토·설사 등), 어지러움, 콧물이나 코막힘 등

❿ **필요하지 않은 여행 자제**하기

4 건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.

건강 수칙을 지켜주세요!

가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

이런 분들 더욱 조심하세요!

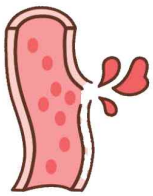
◆ **저체온증 위험군**

	음식이나 보온(옷, 난방)이 적절하지 않은 노인		술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람
	장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)		추운 환경에서 지내는 영유아

◆ **동상 위험군**

장시간 야외에서 지내는 사람
(노숙인, 등산객, 실외작업자 등)

극심한 추위에도 **적절한 의복을 입지 못한 경우**



혈액순환 장애가 있는 경우

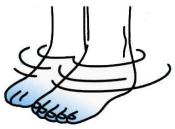
한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!

가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

따뜻한 장소로 이동하세요.

젖은 옷을 모두 제거하세요.

담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.



동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.

5 12월 1일은 세계 에이즈의 날

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날입니다.

올해 33번째를 맞이하는 **세계 에이즈의 날(World AIDS Day)**은 전 세계 사람들이 에이즈 확산으로 인한 인체면역결핍바이러스(Human Immunodeficiency Virus, HIV) 감염과 질병으로 사망한 사람들을 애도하고 정부, 보건 관계자, 비정부기구 및 개인들이 에이즈 예방 및 관리에 대한 중요성을 이해하고 실천을 강조하는 날입니다.

● **이런 경우에는 HIV에 감염되지 않습니다.**

손을 잡거나 같이 운동을 하거나, 음식을 함께 먹거나, 목욕탕·화장실 및 변기를 함께 사용하거나 기침이나 재채기를 통해, 모기나 벌레 등을 통해서는 감염되지 않습니다.

● **청소년도 보건소에서 무료 AIDS검사를 받을 수 있습니다.**

HIV검사를 원하는 사람은 병·의원(유료), 보건소(무료)를 찾아가면 익명 혹은 실명 검사 모두 가능합니다. 에이즈에 대한 사회의 편견과 차별로 인해 많은 사람들이 에이즈 검사받는 것을 두려워하므로, 정부는 익명 검사를 법으로 규정하여 장려하고 있습니다. 이는 HIV 감염을 조기에 발견하여 전파를 예방함과 동시에 항바이러스제의 투약과 건강관리를 통해 HIV 감염인이 에이즈 환자로 이행되지 않고 건강하게 살 수 있도록 보호·지원하고자 하는 것이 목적입니다.

2020. 11. 27.

전 주 제 일 고 등 학 교 장