



10월 둘째 주 코로나19 안내문

1 전북 현황

<div>코로나19 현황</div> <div>2020. 10. 8.(목)</div>	<div> 전라북도</div>	<div>확진자 149명</div> <div>격리 35명</div> <div>격리해제 114명</div>	<div></div> <div>대한민국</div>	<div>확진자 24,422명</div> <div>격리1,532명 격리해제22,463명</div> <div>사망427명</div>				
<div>확진자</div> <div>(149명)</div>	<div>전주시 52명</div> <div>무주군 1명</div>	<div>군산시 22명</div> <div>장수군 1명</div>	<div>익산시 19명</div> <div>임실군 3명</div>	<div>정읍시 17명</div> <div>순창군 0명</div>	<div>남원시 0명</div> <div>고창군 2명</div>	<div>김제시 3명</div> <div>부안군 0명</div>	<div>완주군 1명</div> <div>기타(해외) 28명</div>	<div>진안군 0명</div>

* 출처: 전라북도청 홈페이지

2 사실은 이렇습니다.

* 출처: 전라북도청 홈페이지

1. 코로나19 진단 검사 결과 믿을 수 없다?

- ☒ 현재 국내에서 사용되고 있는 코로나19 진단검사 시약의 정확성은 여러번의 성능평가를 통해 검증된 바 있습니다.

대한진단검사의학회와 질병관리본부가 함께 실시한 성능평가를 거쳐 식약처에서 긴급사용을 승인하였으며, 이후에도 질병관리본부에서는 판매되는 제품에 대해 주기적 점검을 통해 정확성을 확인하고 있습니다.

다만, 진단검사 결과는 진단검사 시약의 정확성 뿐 아니라 검사 당시 환자의 감염 진행상황, 정확한 검체 채취 절차 준수 여부 등에 영향을 받으므로 진단검사 전문가의 종합적 판독이 매우 중요합니다.

2. 확진자 동선 공개 시 식당 이름을 밝히지 않는 이유는?

- ☒ 확진자 관련 정보 및 이동경로는 중앙대책본부의 「확진자의 이동경로 등 정보공개 제 3판(2020.7.1.시행)」에 따라 공개하고 있습니다.

확진자가 머문 공간(식당 등)의 경우 역학조사 등을 통해 접촉자를 파악하고, 만약 접촉자가 없거나 혹은 접촉자가 발생했어도 신원을 모두 파악했다면 장소 등을 공개하지 않습니다.

확진자가 다녀간 장소는 확인 즉시 소독을 완료하고, 접촉자에게는 개별 연락을 통해 검사 안내 및 진행을 합니다.

소독이 완료된 장소는 안전하게 이용하실 수 있습니다.

다만, 접촉자를 특정할 수 없는 경우에 한해 식당 이름 등 상호명을 공개하여 접촉자 파악 및 검사안내를 하고 있습니다.

3. 결혼식도 가지말아야 하나요?

- ☒ 결혼식장은 중위험시설로 집합제한 및 방역조치 의무화 대상 시설입니다.

실내 50인이상, 실외 100인 이상의 집합·모임·행사는 금지되기 때문에 결혼식은 50인 이하의 인원 하에 핵심방역조치를 지키면서 진행할 수 있습니다.

다만, 코로나19 확산 추세에 따라서 방역지침은 강화 될 수 있습니다.

3 전주제일고등학교 학생들 건강수칙

코로나19가 장기화되면서 건강한 생활습관을 유지하며 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다. 본교 학생들이 신체적·정신적·사회적으로 건강한 삶을 누릴 수 있도록 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 수칙을 안내해드립니다.

I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

* 출처: 전라북도교육청 홈페이지

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기

II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 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 전자 기기 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 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기

2020. 10. 08.
전 주 제 일 고 등 학 교 장

일상 속(물놀이, 외식, 모임, 운동, 종교, 쇼핑) 코로나19 예방수칙

* 출처: 전라북도교육청 홈페이지

본문일: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 물놀이생활


이런 위험해요!

- 밀집된 공간에서 다함께 물놀이, 공용 물놀이 기구 이용
- 물놀이 후 탈의실·샤워실에서 큰 소리로 대화, 음식 나눠먹기

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 거리 두기가 가능한 해변에서 물놀이, 해수욕하기
 - ※ 파란줄(차양)은 2m 거리 두고 설치, 사람 많은 해수욕장은 방문 자제
 - ※ 물놀이 기구수령, 투브 등은 개인용품 사용
- 탈의실·샤워실 이용 시 대화자제, 거리 두기, 머무는 시간 최소화 하기
 - ※ 탈의, 샤워는 급속적 속수 이용

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 등) (가족, 이웃, 친구 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (의료기관, 요양시설 등) (종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 등) (종사자 등)	

즐거로운 물놀이생활

본문일: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 외식생활

이런 위험해요!

- 음식점·유흥시설 등 실내에서 마스크 벗고 대화
- 밀폐·밀집된 공간에서 마스크 쓰지 않고 장시간 대화하며 식사·음주
- 뷔페 등 불특정 다수와 식기나 도구 함께 사용

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 배달·포장 우선 이용하기
- 식탁 사이 간격이 넓고, 환기가 잘 되는 개방된 음식점·카페 이용하기
- 음식점에서도 식사할 때 외에는 마스크 쓰기, 대화 자제하기
- 공용 도구 사용 후에는 손씻기

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 등) (가족, 이웃, 친구 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (의료기관, 요양시설 등) (종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 등) (종사자 등)	

즐거로운 외식생활

본문일: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 운동생활

이런 위험해요!

- 밀폐·밀집된 공간에서 다른 사람들과 함께 운동
- 표면소독하지 않은 운동기구를 공용으로 사용
- 실내체육시설 이용할 땐 방역 수칙*에 더욱 유의하기
 - * 다른 사람과 거리 두기, 마스크 쓰기, 공용 운동기구 사용 후 매번 소독


이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 운동할 땐 사람이 많지 않은 야외에서 조깅, 산책하기
- 실내체육시설 이용할 땐 방역 수칙*에 더욱 유의하기

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 등) (가족, 이웃, 친구 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (의료기관, 요양시설 등) (종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 등) (종사자 등)	

즐거로운 운동생활

본문일: 2020. 8. 3. 

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 종교생활






이런 위험해요!

- 마스크 쓰지 않고, 가까이 모여 앉아 종교 활동(예배·미사·법회 등) 참여
- 밀폐·밀집된 공간에서 큰 소리로 대화와 노래, 책 등 공용 사용
- 종교 활동 전후 악수 등 신체접촉, 소모임·식사

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 잊지 말고 마스크 쓰기, 다른 사람과 거리 두기
 - ※ 온라인 등 비대면으로 참여하기
- 노래는 마스크 쓰고 작게, 가급적 반주로 대신, 책 등은 개인용품 사용하기
 - ※ 다수가 모이는 종교 활동 전후에는 환기
- 악수보다는 묵례, 소모임·식사는 자제하기

다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.

 감염이 취약한 고위험군 (65세 이상 어르신, 기저질환자, 임신부 등)	 다수의 사람과 밀접 접촉하는 사람 (학교, 학원, 어린이집 등) (가족, 이웃, 친구 등)	 집단생활을 하는 사람 (기숙사 거주자, 군인 등)
 감염 취약계층을 돌보는 사람 (의료기관, 요양시설 등) (종사자 등)	 불특정 다수와 대면하는 사람 (서비스업 등) (종사자 등)	

즐거로운 종교생활

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 모임생활



이런 위험해요!

- 밀폐·밀집된 공간에서 불특정 다수가 장시간 모임·행사
※ 마스크 쓰기 않고 선풍·환풍·노래하는 모임은 더욱 위험!!
- 여러 사람이 자주 모여서 먹고 마시며 대화하는 모임

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 모임은 온라인 등 비대면으로 하기
- 대면모임 때는 마스크 쓰고 거리 두기, 모임시간은 최소화 하기
※ 모임은 소규모로, 환기가 잘 되는 개방된 공간에서, 식사는 자제



다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



감염이 취약한
고위험군
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



집단생활을
하는 사람
(기숙사 거주자,
군인 등)



감염 취약계층을
접촉하는 사람
(이웃가정, 요양시설
종사자 등)



불특정 다수와
대면하는 사람
(서비스업
종사자 등)

즐거로운 모임생활

#코로나19#극복#모두함께이겨내요

즐거로운 쇼핑생활



이런 위험해요!

- 밀폐·밀집된 공간에서 장시간 대화하며 쇼핑
※ 방문판매 행사장 등 불특정 다수가 여러 번 방문하여 물건사기는 더욱 위험!!
- 노래·시식행사 등 마스크를 쓰기 어려운 상황에서 쇼핑

이렇게 하면 이겨낼 수 있어요!

- 쇼핑은 환기가 잘 되는 개방된 공간에서,
쇼핑 시간은 짧게
※ 온라인 쇼핑 적극 활용
- 마스크 쓰기 잊지 말고,
다른 사람과 거리 두기



다음의 사람은 더욱 주의가 필요해요.



감염이 취약한
고위험군
(65세 이상 어르신,
기저질환자, 임신부 등)



다수의 사람과
밀접 접촉하는 사람
(학교, 학원, 어린이집
종사자 등)



집단생활을
하는 사람
(기숙사 거주자,
군인 등)



감염 취약계층을
접촉하는 사람
(이웃가정, 요양시설
종사자 등)



불특정 다수와
대면하는 사람
(서비스업
종사자 등)

즐거로운 쇼핑생활