



# 코로나19 예방 안내문

2021년 11월 2일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

<http://www.jjg.hs.kr>

## 1 전북 현황

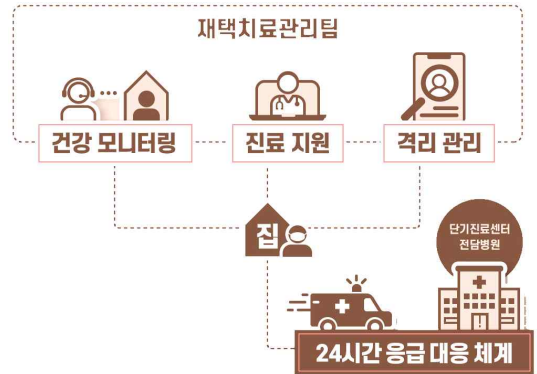
2021. 11. 2.(화)까지 전북의 코로나19 확진자는 5,226명 발생(4,864명 격리해제)하였습니다.

## 2 코로나19 환자의 건강과 안전을 위한 재택치료 소개 1탄, 건강관리 [질병관리청]

### Q1. 재택치료란?

A1. 코로나19 확진자가 감염병예방법

제41조(감염병환자등의 관리)에 따라 환자의 상태와 여건 등을 고려해 격리기간을 집에서 보내는 경우



### Q2. 재택치료는 누가 받을 수 있나요?

A2. 다음 세 가지 요건을 모두 만족하면 가능합니다.

- ☑ **환자 상태** 입원요인 \* 이 없는 70세 미만 무증상·경증 확진자
- ☑ **환경 상태** 주거환경이 감염에 취약\*\*하지 않으며, 환자 또는 보호자가 비대면 건강관리 및 격리관리를 위한 의사소통\*\*\*이 어렵지 않은 경우
- ☑ **환자·보호자의 동의**

#### \* 입원요인

코로나19 증상 발생 이후 나타난 의식장애, 호흡곤란, 해열제로 조절되지 않는 38도 이상 발열, 약물로 조절되지 않는 당뇨, 투석 환자, 항암요법 또는 면역억제제 투여 환자, 증상을 동반한 정신질환자, 외상 환자, 고도비만(BMI>30), 증상을 동반한 임신부, 소아 중증 및 고위험군

#### \*\* 감염에 취약한 주거환경

**예시** 고시원, 셰어하우스, 노숙인 등

#### \*\*\* 의사소통능력

언어적 요인뿐만 아니라 격리관리 및 비대면 건강관리에 필요한 앱(ICT) 활용, 체온·산소포화도 측정 및 입력 가능 여부로 판단

### Q3. 보호자가 반드시 있어야 하나요?

A3. 미성년, 장애인 등 돌봄이 필요한 확진자와 70세 이상 확진자는 반드시 보호자가 필요합니다.

※ 보호자 요건 : 입원요인이 없고, 건강·격리관리 지원이 가능하며, 앱(ICT) 등 활용 능통 필요

### Q4. 동거가족이 있는 경우에는 어떻게 하나요?



A4. 보호자가 아닌 동거인은 원칙적으로 예방접종 완료자만 허용하며, 보호자에 준하여 격리 및 관리합니다.

다만, 재택치료자의 밀접접촉자로서 자가격리 대상이 된 동거인은 생활공간을 분리해서 재택치료자와 함께 자가격리가 가능합니다.




※ 예방접종 완료자 동거인 : 재택치료 시작 전 마지막 예방접종 후 14일이 경과한 상태이어야 함



### Q5. 재택치료 기간은 어떻게 되나요?

A5. 치료기간은 확진자가 **무증상**인 경우 확진일 이후 **10**일간, **유증상**인 경우 증상 발생 후 **10**일간입니다.

### Q6. 집에서 어떤 관리를 받게 되나요?

A6. 재택치료 대상자는 재택치료 키트 를 제공받고, 1일 2회 체온, 산소포화도 등 건강관리 모니터링 을 받게 되며, 필요한 경우에는 의사의 비대면 진료  (전화, 화상통신을 활용한 상담 및 처방)를 받을 수 있습니다.

※ 재택치료 대상자는 모바일앱에 매일 건강정보를 입력하고, 1일 1회 이상은 의료진과 유선으로 통화하게 됩니다.

### ○ 재택치료 시 제공되는 세부 지원 사항

#### 응급상황 발생 시

- ▼ 건강 모니터링 중 필요 시 24시간 전화 가능
- ▼ 응급 상황으로 판단 시 병원 이송(지역에 따라 단기 진료센터에서 진료 받은 후 집으로 복귀)

재택치료 키트 구성품	
○ 건강관리세트(확진자용)	○ 개인보호구세트(비확진자용)
해열제, 체온계, 산소포화도측정기, 손소독제	비닐장갑, KF마스크, 페이스세드, 긴팔가운, 세척용 소독제, 손소독제

## 3 코로나19 생활 속 슬기로운 생활습관으로 비만 탈출 [전북교육청]

교육부 및 질병관리청 주관 청소년건강행태조사에 따르면 코로나19 유행 이후 가정에서 원격수업이 많아짐에 따라 신체활동 감소, 고열량 음식 섭취 등으로 청소년 비만율이 전년도(코로나19 유행 이전) 대비 증가하였습니다. 코로나19로 신체활동에 제약이 많은 상황이지만 균형 잡힌 식사를 하고 신체활동량을 늘려 건강 체중을 유지할 수 있도록 각별히 관심을 가져주시기 바랍니다.

### ■ 규칙적인 생활 습관과 충분한 운동을 실천합니다.

- 규칙적인 신체활동은 건강증진과 체력향상 외에도 여러 질환의 예방과 관리를 도와줍니다.
- 감염병이 유행할 때도 신체활동과 운동을 통해 건강 체중을 유지하는 것이 좋습니다.  
스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 등에 대한 동영상을 보는 등 집에서 운동하는 것을 권장합니다.
- 신체 활동 강도를 높이면 침방울이 많이 발생할 수 있기 때문에 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 활동하며, 실내 공간은 자주 환기를 합니다.

### ■ 정기적으로 건강관리를 실천합니다.

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활을 합니다.
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 지속적인 건강관리와 약물 복용이 필요한 경우에는, 처방대로 약물을 복용하고 담당 의사에게 지속적으로 진료를 받으세요.
- 적정 시기에 예방접종, 정기 검진 등 주기적인 건강관리를 하면, 질병을 예방할 수 있습니다.

### ■ 균형 잡힌 영양 섭취를 합니다.

- 평소에 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 잘 유지하면, 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키우고 건강을 유지할 수 있습니다. 과일, 채소 및 단백질 식품을 섭취하면 면역력을 강화하고 체력을 유지하는데 도움이 됩니다.
- 다양한 식품을 건강한 조리법으로 골고루 섭취하고, 물을 충분히 마십니다.
- 아침밥을 꼭 먹는 것이 좋으며, 덜 달게, 덜 기름지게 먹습니다.

### ■ 감염병 스트레스 관련 정신건강에 잘 대처합니다.

- 누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다. 가족, 친구 등과 소통하며 힘든 감정을 나누는 것만으로도 도움이 됩니다.
- 공신력 있는 정보를 이용하세요. 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 방해합니다. 또한, 중독성이 있는 게임, SNS, 동영상 등은 시간을 조절하여 이용합니다.
- 잠자기 전에는 핸드폰, PC 등 전자기기 사용을 줄이고 수면 시간을 충분히 갖습니다.