



제 2020 - 65호

코로나19 예방 안내문

2021년 2월 9일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

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

1 전북 현황

2021. 2. 9.(화)까지 전북의 코로나19 확진자는 1,062명 발생(957명 격리해제)하였습니다.

2 안전한 설 연휴를 위한 생활 방역 수칙 [질병관리청]

- 기본 원칙 : 고향·친지 방문 및 여행 자제, 5인 이상 사적 모임 금지(직계가족 포함)
- 부득이하게 고향·친지 집 방문 시 : 마스크 상시 착용, 머무르는 시간은 짧게, 손씻기 등 개인위생 철저히 준수

가. 고향·친지 방문 및 여행 자제, 영상 통화 등 마음으로 함께하기

나. 외출 할 땐 반드시 마스크를 착용하고, 사람 간 거리두기

* 65세 이상 어르신, 당뇨병, 고혈압 등 고위험군이 있는 가정의 경우 외부인 방문 자제

다. 최소 1일 3회(1회당 10분) 이상 환기 및 주기적 소독

라. 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인위생 철저

마. 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 증상이 있으면 검사 받기

3 설 연휴 불가피하게 이동할 경우 방역 수칙(이동중) [질병관리청]

가. 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면, 고향·친지 방문 등 하지 않기

* 증상 있는 경우 즉시 콜센터(☎1399, 063-120)나 보건소 문의하여 검사받기

나. 가급적 개인차량 이용

다. 휴게소에 머무르는 시간 최소화, 마스크 상시 착용

라. 휴게소에서 사람 간 간격 2m(최소 1m) 이상 유지

마. **기차역, 버스터미널 등에서**

▶ 가급적 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스(모바일 체크인 등) 우선하여 이용

* 좌석 예매 시 가급적 한 좌석 띄워 예매

▶ 마스크 상시 착용, 대화는 자제 ▶ 지정된 장소에서만 음식 섭취 기차버스 안에서 먹을 간식 구입은 자제

▶ 흡연실, 화장실 줄 설 때 등 사람 간 2m(최소 1m) 간격 두기

바. **기차·버스 등 안에서**

▶ 마스크 상시 착용하기 ▶ 음식 섭취하지 않기

▶ 대화 및 전화 통화 자제하고, 불가피한 경우 마스크 착용하고 최대한 짧게 통화

4 설 연휴 불가피하게 이동할 경우 방역 수칙(고향 집에서) [질병관리청]

가. **실천할 것**

▶ 5인 이상 모임 금지

▶ 고향·친지 집 방문 시, 머무르는 시간(기간)은 가급적 짧게

▶ 어르신 등 고위험군을 만나는 경우에는 반드시 마스크 착용, 손 씻기 등 개인방역 철저

▶ 집안에서도 가족들의 건강을 위해 마스크 착용하기

▶ 직계가족만 만날 것을 권고 ▶ 식사 시에는 개인 접시와 배식 수저 등 사용하여 덜어 먹기

- ▶ 반가움은 악수·포옹보다는 목례로 표현하기 ▶ 하루에 3번 이상 자주 환기하기
- ▶ 손이 많이 닿는 곳(리모컨, 방문 손잡이, 욕실 등)은 하루에 1번 이상 소독하기

나. **피할 것**

- ▶ 가족·친지 간 밀폐·밀집·밀접 장소(유흥시설, 노래방 등)에는 가지 않기
- ▶ 직계가족 외의 방문은 자제하기 ▶ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울 튼이 발생하는 행동은 자제하기

5 설 연휴 불가피하게 이동할 경우 방역 수칙(성묘·봉안시설 방문시) [질병관리청]

가. **실천할 것**

- ▶ 혼잡하지 않은 날짜와 시간 선택하기 ▶ 최소 인원으로 가서 가급적 짧은 시간 머무르기
- ▶ 실내에서는 항상 마스크 착용하기
- ▶ 줄 설 때, 이동할 때는 사람과 사람 사이에 2m(최소 1m) 이상의 거리 두기

나. **피할 것**

- ▶ 발열 및 기침 등 호흡기 증상이 있으면 추모관 방문 등 하지 않기
- ▶ 명절기간 동안 봉안시설의 제례실 이용하지 않기 ▶ 실내에서는 음식 섭취하지 않기

다. 귀경·귀가 후

- ▶ 귀가 후, 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 등 개인방역 철저
- ▶ 발열 및 호흡기 증상 여부 관찰 및 외출 자제

* 귀가 후 열이 나거나 기침, 가래, 인후통 코막힘 등 호흡기 증상이 있으면 콜센터(☎1339, 063-120)나 보건소 문의하여 검사받기

6 설 연휴 불가피하게 이동할 경우 방역 수칙(모임·여행 시) [질병관리청]

가. 여행 전 **실천할 것**

- ▶ 개인 또는 가족(동거가족) 등 소규모(5인 이상 모임은 금지)로 계획하여 여행하기
- ▶ 다중이용시설, 여행지 등은 혼잡하지 않은 시간대에 예약 방문하기
 - 일정 및 동선을 최소화할 수 있도록 사전 계획하기
- ▶ 가급적 개인차량 이용하고, 차량 내 자주 접촉하는 표면 소독 후 충분한 환기하기
- ▶ 대중교통 및 관광지 입장권 예매와 발권은 온라인서비스 우선 활용하기
 - 좌석은 가급적 한 좌석 띄워 예매하기

나. 여행 전 **피할 것**

- ▶ 밀폐·밀집·밀접 장소는 가지 않기
- ▶ 필요한 간식·물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소 들리지 않기
 - 휴게소 방문 시 가급적 짧은 시간 동안 머무르기

다. 여행 중 **실천할 것**

- ▶ 자주 손 씻기 ▶ 다른 사람과의 불필요한 접촉 피할 수 있도록 동선 최소화
- ▶ 어르신 등 고위험군을 만나는 경우에는 마스크 착용, 손 씻기 등 개인 방역 철저
- ▶ 실내, 교통수단 내에서 꼭 필요한 통화는 마스크 착용 상태에서 작은 목소리로 하기
- ▶ 휴게소, 식당, 카페 등 다중이용시설에서는 최소 시간만 머무르기(포장·배달 활용)
- ▶ 주문, 예매 등은 가능한 무인기계 사용, 타인과 대면 시 손소독제 사용
- ▶ 식사 시 대화 자제, 식사 전·후 마스크 착용

라. 여행 중 **피할 것**

- ▶ 밀폐·밀집·밀접하기 쉽고 마스크 착용이 어려운 실내는 가지 않기
- ▶ 불가피하게 방문 시 침방울이 튼 행위(소리지르기, 노래부르기 등), 신체접촉(악수, 포옹 등) 자제하기