



제 2021 - 55호

코로나19 예방 안내문

2021년 12월 8일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

1 전북 현황

2021. 12.8.(수)까지 전북의 코로나19 확진자는 6,890명 발생(6,140명 격리해제)하였습니다.

2 학교방역지침(5-2)판 개정 시행 [교육부]

가. 코로나 의심증상 지속되는 자

선별진료소 음성확인서와
의사소견서 2종 확인 후 등교 허용



선별진료소 음성확인서만 있으면
등교 허용

나. 학생의 동거인이 자가격리자인 경우

해당 학생 등교 중단
(예외) 2일 이내 PCR음성확인서



해당학생 등교 중단
(예외) 48시간 내 PCR 검사 결과
음성으로 확인되었으며,
예방접종완료자 * 등교 가능

* 예방접종 완료자로 보건당국에 의해 일상생활이 허용된 수동감시 대상자

다. 학생의 동거인이 확진자인 경우

보건당국에 의하여
자가격리자 등으로 분류



예방접종완료자는 등교 허용
(조건) 접종완료자, 무증상,
PCR검사 음성

*** 확진자가 재택치료를 하는 경우 동거인은 예방접종 여부와 관계없이 치료기간 중 외출(등교) 불가**

(재택치료 확진자 격리해제 시 조치)

- 예방접종 완료자 : 환자와 동시에 격리해제, PCR 검사 수행
- 예방접종 미완료자 : 재택치료자의 격리해제일로부터 10일간 추가격리, 추가격리 중 PCR검사 필요

라. 교실 환기

환기 강조
창문·출입문 수시 개방,
냉·난방기 사용 시 수시 환기 등



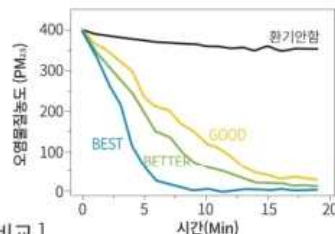
창문 수시 개방,
자연환기 및 맞통풍 유지 등

3 슬기로운 환기 가이드라인 [질병관리청]

- 코로나19 바이러스는 감염자가 밀폐된 환경에 체류한 경우 공기 중에 장시간 존재 가능하고, 자연 환기량이 많아질수록 감염 위험도가 낮아짐
- 10분 내외의 자연환기 또는 다중이용시설의 지속적인 환기설비 가동으로(환기 횟수 3회 기준) 오염물질 농도 및 공기전파감염 위험이 1/3까지 감소 가능함
- **맞통풍**이 가능하도록 전·후면 창문을 개방하고, 냉난방기 가동 중에도 **자연환기**



[자연환기 방식별 환기효과 비교]



- 하루에 **최소 3회, 매회 10분 이상** 창문을 열어 자연환기를 실시하고, 맞통풍을 고려하여 전후면 창문 및 출입문 개방

- 환기 설비가 없는 경우 선풍기(또는 서큘레이터)로 실내 오염물질 외부로 배출



[창문이 1개인 경우 환기방법]



[창문이 2개인 경우 환기방법]

- 실내 활동량이 많은 동절기에는 호흡기 감염병 예방 및 코로나19 확산방지를 위해 **자연환기 생활화**

4 코로나19 대응 면역력 강화를 위한 건강생활수칙 [전북교육청]

가. 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기



나. 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기
(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 활동량 늘리기(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

30min



다. 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 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기



라. 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기
- 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 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기

