



제 2021 - 49호

코로나19 예방 안내문

2021년 11월 9일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

1 전북 현황

2021. 11. 9.(화)까지 전북의 코로나19 확진자는 5,413명 발생(5,081명 격리해제)하였습니다.

2 코로나19 환자의 건강과 안전을 위한 재택치료 소개 2탄, 생활·격리관리 [질병관리청]

Q1. 환자, 보호자, 동거인은 재택치료 기간 중 외출이 가능한가요?

A1. 환자, 보호자, 동거인은 모두 예방접종 여부와 관계없이 재택치료 기간 중 외출은 불가능합니다.

재택치료 중 기본 생활 수칙

- ▼ 외출 금지
- ▼ 항상 마스크 착용, 수시로 손씻기
- ▼ 화장실 공동사용 불가(자택 내 화장실 1개인 경우 사용 후 즉시 소독)
- ▼ 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용

Q2. 재택치료 기간 동안 폐기물은 어떻게 처리하나요?

A2. 폐기물 배출 시 반드시 아래 3가지 사항을 준수하고 재택치료 종료 후 3일(72시간) 이후 배출합니다.

- ▼ 폐기물을 소독한 후 지급한 봉투에 담아 밀봉
- ▼ 다시 종량제 봉투에 담아 이중 밀봉한 후
- ▼ 외부 소독하여 재택치료 기간 동안 보관

- * 재택치료 대상자에게 폐기물 처리용 소독제, 비닐봉투 지급
- * 생활용품 및 음식물 쓰레기는 소독 후 분리배출



Q3. 재택치료 대상자도 생활비 지원을 받을 수 있나요?

A3. '유급휴가비 및 생활지원비 지원사업'에 따라 입원·시설 치료자와 동일하게 유급휴가비 또는 생활지원비가 지원됩니다.

Q4. 격리장소를 이탈할 경우 어떻게 되나요?

A4. 재택치료 대상자는 주거지 이탈이나 장소 이동이 불가능합니다.

재택치료 시작 시 '자가격리앱'을 설치하고 격리관리 전담공무원이 지정되며, 전담공무원이 유선, 앱 등을 통해 이탈 여부를 확인합니다. 재택치료 대상자가 주거지 이탈 시에는 정당한 사유 * 가 없는 경우 고발** 조치 및 안심밴드 착용, 거부 시 시설로 이송

* 재난, 응급의료, 범죄대피 등 불가피한 사유, 치매 등 고의성 없음 등

**1년 이하 징역, 1천만원 이하 벌금(감염병예방법) + 형사고발, 구상권 행사 등 동시 추진

Q5. 동거인, 보호자도 재택치료자 격리해제 시에 함께 격리해제 되나요?

A5. 예방접종완료자와 미완료자에 대한 조치는 각각 다릅니다.



예방접종 완료자

환자와 동시에 격리해제, PCR검사 수행
(격리해제 시, 해제 후 6~7일차)



예방접종 미완료자

재택치료자의 격리해제일로부터 14일간
추가격리하여 증상발현 등 관찰, 추가격리
중 PCR검사(자차 등 이용) 필요



PCR 검사

재택치료자의 격리해제 시, 추가격리 중(6~7일째), 격리해제 전(12~13일째)
(6~7일째 검사는 권고사항임)

○ 예방접종 여부에 따라 달라지는 격리기간 예시

날짜	1월 1일	1월 11일	1월 17일	1월 23일	1월 25일
기간	10일	10일	16일	22일	24일
본인 72세 / 환자 예방접종완료자	10일간 재택치료	-	격리해제		
아내 65세 / 보호자 미접종자	10일간 공동격리	PCR 검사	추가 14일 자가 격리		
			PCR 검사	PCR 검사	격리 해제
아들 35세 / 동거인 예방접종완료자	10일간 공동격리	PCR 검사	격리해제		
			PCR 검사		

3 코로나19 생활 속 슬기로운 눈 관리 [전북교육청]

○ 틈 날 때마다 창밖을 본다.

- 틈 날 때마다 시선을 창밖으로 돌려 먼 산을 보거나 가까운 곳에 있는 건물을 바라본다.

○ 야간에 독서나 공부할 때는 이중조명을 켜는 것이 좋다.

○ 손바닥을 비벼 열을 내서 눈에 대어 눈의 피로를 회복시킨다.

- 의자에 허리를 펴고 편안하게 앉아 양손을 문질러 열을 낸 다음 책상 위에 팔꿈치를 올려놓고 눈을 감아 손바닥을 눈앞에서 가볍게 굽힌 다음, 새끼손가락 쪽에 코가 닿도록 해서 손가락으로 이마를 가리듯이 안구에 압력을 주지 말고 손바닥을 가져다 댄다.

○ 시력에 따라 영화 관람 좌석을 잡아라.

- 근시인 사람은 뒷좌석에 앉는 것이 좋고 원시인 사람은 가급적 앞좌석에 앉는 것이 좋다.

○ 버스 탈 때는 눈동자를 움직여라.

- 버스 안에서 지나가는 간판 순서대로 훑어보거나 반대 방향으로 훑어보기를 한다.

○ 컴퓨터를 사용할 때도 수시로 눈을 쉬게 하라.

- PC 사용 시 모니터에 메모지 등을 붙여 '눈 깜빡하기!', '멀리 보기!' 등의 멘트를 수시로 보며 의식적으로 눈을 자주 깜박이거나 멀리 보는 습관을 들인다.

○ 컴퓨터 사용이나 TV 시청은 밝은 곳에서 한다.

- 눈 건강을 유지하기 위한 가장 좋은 환경은 방안 전체 조명과 함께 화면이 있는 곳에 부분 조명을 동시에 설치하는 것이다.

○ 휴식 시 조명은 약하게 한다.

- 낮 시간 동안 눈은 아주 어두운 곳보다는 약간 어두운 정도의 장소에서 편안함을 느낀다. 학교나 집에서 쉴 때는 빛이 덜 들어오도록 커튼이나 블라인드를 사용하면 눈의 피로감도 사라질 뿐 아니라 편안함을 느끼며 휴식을 취할 수 있다.

○ 눈에 잡티 들어가면 물로 씻어라.

- 야외활동을 하다보면 눈에 먼지 등 잡티가 들어가는 예가 심심찮게 있다. 이럴 때 대다수 사람들은 눈을 비빈다. 그러나 이는 눈 건강에 매우 치명적인 행위다. 잡티를 빼기 위해 눈을 비비다보면 연약한 각막에 상처를 입힐 수 있고 이는 각막염 등 다양한 안질환으로 발전할 수 있다.