



제 2020 - 62호

코로나19 예방 안내문

2020년 12월 22일
전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561
<http://www.jjg.hs.kr>

1 전북 현황

2020. 12. 22.(화)까지 전북의 코로나19 확진자는 693명 발생(451명 격리해제)하였습니다.

2 코로나19 의심된다면 지금, 검사받아 주세요! [질병관리청]

- 일상 속 잠재된 감염을 찾는 길은 검사뿐, 가족과 동료의 안전을 위해서 **의심되면, 나부터 적극적으로 검사받아 주세요!**
- 대상 확대(**사회적 거리두기 2단계부터**)
 - 무증상이거나 확진된 분과의 접촉 경험이 없어도 **코로나19가 의심된다면 검사가 가능합니다.**
 - * 단, 검사증명서 요구 시 본인 부담금 발생 가능(회사, 요양원 제출 등)
- 유의사항
 - 음성 결과라도 코로나19는 언제든지 감염될 수 있습니다.
 - 마스크 착용, 거리두기 등 **핵심 방역수칙은 항상 준수해주세요!**

3 코로나19 감염 유형별 예방대책, 가족·친척간 감염 [경기도교육청]

- 손 씻기, 손소독제 비치·사용, 환기(매일 2회 이상), 올바른 기침 예절 준수(옷소매로 입가리기 등)
- 발열, 기침 등 의심증상 발현 시 모든 가족이 가정 내에서도 마스크 착용, 개인위생 철저
- 확진자와 이동 동선 중복 또는 다중이용시설 방문 등으로 감염의 우려가 있는 경우, 자가격리자에 준하는 생활수칙 준수
- 등교 전 건강상태 자가진단 시스템 활용하여 임상증상 여부 등을 체크하고, 의심 증상 확인 시 등교중지, 선별진료소 방문하여 진료·검사 실시
- 불요불급한 사적 모임 자제



4 코로나19 감염 유형별 예방대책, 학교 내 감염 [경기도교육청]

- 학생·교직원 실내·외 마스크 상시 착용 및 거리두기 준수, 창문 수시 개방을 통한 환기
- 손씻기, 기침예절 준수 및 학교 소독 강화
- 발열감시 활동 강화(외부인 포함) - 1일 2회 이상 발열검사 실시
- 발열, 기침 등 코로나19 임상증상이 있는 학생·교직원은 등교·출근하지 않고 선별진료소 방문하여 진료·검사받도록 조치
- 학생 상담 시 반드시 마스크 착용, 사회적 거리두기 가능한 공간 확보 후 상담 실시
- 서면·원격 상담 등을 통한 대면 상담 시간 최소화



5 코로나19 비만주의보! 청소년 비만 예방법 [경기도교육청]



가. 청소년 비만의 원인

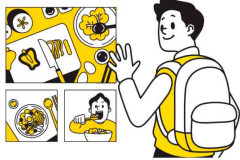
- 다양한 원인이 있지만, 칼로리가 높은 패스트푸드 섭취, 과한 에너지 섭취 등 잘못된 식습관과 수면 부족이 원인이 될 수 있습니다. 또한 코로나19로 인해 길어지는 실내생활과 컴퓨터·스마트폰 사용, TV 시청으로 인한 줄어든 신체활동도 원인이 될 수 있습니다.

나. 청소년 비만의 위험성

- 통계에 따르면 청소년 비만은 24~90%가 성인비만으로 이어질 수 있습니다. 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 지방간, 심혈관질환 등 각종 성인병을 유발하고, 성조숙증이 생겨 성장판이 조기에 닫힐 수 있으므로 주의가 필요합니다. 또한 외모에 민감한 시기에 심리적 위축, 우울증을 유발하고 심하면 학습장애로 이어질 수 있습니다.

다. 청소년 비만 예방법

규칙적인 식사하기



- 아침 식사를 포함해 하루 세끼 균형 잡힌 식사를 하는 것이 좋습니다.
- 성장기에 필요한 하루 권장 섭취량을 잘 섭취해야 키 성장으로 이루어질 수 있는데, 아침 식사는 성장 발달과 학습능력 향상에 도움이 되므로 거르지 말고 에너지 함량이 높은 인스턴트 식품, 음료수보다는 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일, 고기와 생선을 골고루 적당히 섭취하는 것이 좋습니다.

일상생활에서 활동량 늘리기



- 일상생활에서 활동량을 늘리는 것은 매우 효과적인 예방법입니다.
- TV보기, 스마트폰 이용 시간을 줄이고 가만히 누워 있거나 앉는 대신 서 있기, 계단 이용하기, 걸어서 학교 가기, 대중교통수단 이용하기, 점심시간이나 쉬는 시간에 산책하기, 방 청소·빨래와 같은 집안 일 돕기 등을 활용해보는 것이 도움이 됩니다.

좋아하는 운동 꾸준히 하기



- 좋아하는 운동을 골라서 오래, 가족과 함께하면 더 즐겁게 할 수 있습니다.
- 걷기, 자전거 타기, 수영, 배드민턴 등 유산소 운동이 효과적이고, 축구나 농구처럼 여럿이 어울려 하는 운동도 도움이 됩니다.
- 하지만 몸에 무리가 가지 않도록 체력에 맞게 강도를 늘려가는 것이 좋습니다.

6 학생들이 바라본 코로나19 궁금증 해소 질문(Q&A) [인천교육지원청]

Q. 감기에서 코로나19로 전향할 수 있는건가요?

A. 감기와 코로나의 원인병원체는 다릅니다. 감기를 일으키는 대표적인 병원체로는 리노바이러스(Human Rhinovirus), 보카바이러스(Human Bocavirus), 파라인플루엔자바이러스(Parainfluenza virus) 등이 있으며, 코로나19 원인병원체는 SARS-CoV-2입니다. 이처럼 코로나19와 감기는 병원체가 다르기 때문에 감기에서 코로나19로 전향하지는 않습니다.

Q. 코로나 바이러스가 공기 중에 얼마나 생존할 수 있나요?

A. 공기 중에 있는 바이러스 중 절반이 감염력을 상실하는 데까지 66분이 걸리며, 132분 후에는 75%가 감염력이 없어집니다.

* 미국 국립보건연구원(NIH), 질병통제센터(CDC), 프린스턴대학교, 로스앤젤레스캘리포니아대학교 공동연구 결과