

智 진 리 탐 구
仁 사 랑 실 천
勇 정 의 실 현



전주신흥고등학교



교무실 232-7072~3
1학년실 232-7078
2학년실 232-7077
3학년실 232-7076
<http://shmission.hs.kr>

추석특별 방역기간 코로나19 방역수칙 준수 안내

안녕하세요. 학부모님 가정에 주님의 은혜와 평강이 함께 하시길 기도합니다.

중앙재난안전대책본부에서는 추석연휴 코로나19 유행의 위험도가 높은 측면을 고려하여 지난 **9월 28일부터 10월 11일까지 2주간을 '추석특별방역기간'으로 지정**하고 이 기간동안 감염병 확산을 예방하기 위한 방역조치를 강화하고 있습니다. 연휴 후 여기저기서 가족·친척간 소모임 위주로 코로나19 확산이 발생하고 있습니다. 여전히 방심할 수 없는 상황입니다. 지속적으로 코로나19 예방에 최선을 다해 주시길 바라며 코로나19 건강생활을 위한 실천 수칙[붙임]도 참조바랍니다.

■ 주요 감염경로별·발생원인별 확진 사례 분석현황

[기간 : 2020.2월~9.2.]

감염경로별 현황					발생원인별 현황				
가족·친척	감염경로 불명	종교 관련	기 타	계	다중이용 시설	감염경로 불명	학원내 감염	기 타	계
56.4%	22.2%	12.8%	8.6%	100.0%	41.2%	38.5%	5.4%	14.9%	100.0%

■ 추석 특별기간 방역 수칙 이행 철저

○ 3행(行)

- ① 실내외 마스크 꼭 착용하기(의무착용)
△코·입을 완전히 가리고, △마스크 표면은 만지지 않고, △마스크 착용 전·후 손 씻기
- ② 자주 손 씻기(손소독제 이용 또는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 씻기)
- ③ 사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기

○ 3금(禁)

- ① 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 등교나 외출 여행하지 않기
- ② pc방, 노래방, 종교시설 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기
- ③ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

☞ 추석 연휴기간 서울/경기지역 방문자는 14일간 외출을 자제하여 주시고 발열이나 호흡기 증상 발현시 바로 선별진료소 방문을 부탁드립니다.

2020년 10월 8일
전주신흥고등학교장(직인생략)

[붙임] 코로나19 건강생활 실천 수칙

I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고
<ul style="list-style-type: none">• 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기• 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)• 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)• 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기
II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고
<ul style="list-style-type: none">• 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기• 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)• 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기• 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)• 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기
III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고
<ul style="list-style-type: none">• 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 전자 기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기• 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기
IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히
<ul style="list-style-type: none">• 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)• 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 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기• 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기