

		새	로	운		일	상		
생	활		속		거	리		두	기

아프면 3~4일 집에 머물기
두 팔 간격 건강 거리 두기

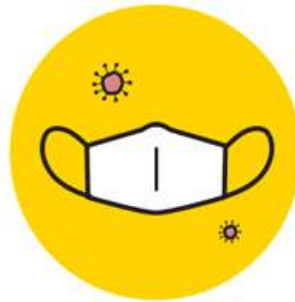
'실내 다중이용시설' 및 '2m 거리 두기가 어려운 실외'에서는 마스크 착용 필수

30초 손씻기, 기침은 옷소매
매일 두 번 이상 환기, 주기적 소독
거리는 멀어져도 마음은 가까이

코로나19를 이기는 새로운 일상,
우리가 함께 만들어갑니다.

한층 강해진 햇살에 초록색 나뭇잎이 더 푸르러 가는 계절입니다.
감염병 예방수칙 준수하여 하루 빨리 코로나19로부터 자유롭게 되길 희망합니다.

일상에서의 생활 속 거리두기로 코로나19 감염병의 유행을 차단하도록 우리 모두 함께 노력해요.



감염병, 조심하세요

점점 날씨가 따뜻해지고 병원균들이 활발하게 활동하는 시기가 다가옵니다. 수두, 유행성이하선염(볼거리), 눈병, 수족구병, 일본뇌염, 식중독, 홍역 등의 감염병이 유행할 가능성이 높습니다.

● 감염병에 걸리면?

1. 등교하지 않고 담임 선생님께 전화로 연락합니다.
2. 반드시 병원 진료를 봅니다.
3. 가정에서 격리치료를 합니다 (등교중지 실시)

● 의료기관 진료 결과 감염병으로 확진되면?

완치되어 전염력이 사라질 때 까지 등교중지하며, 등교중지 기간 동안은 출석인정 되므로 의사의 소견서를 제출하면 됩니다.

다양한 흡연의 종류

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들여 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 **심각합니다**.



1차 흡연

흡연자가 담배 연기를 **직접** 마시는 흡연



2차 흡연

흡연자가 피는 담배 연기를 주변에 있는 **비흡연자가 들이마시게 되는** 간접흡연



3차 흡연

비흡연자가 장난감, 옷, 벽, 가구, 머리카락, 피부 등에 남아있는 **담배의 화학적 잔류물에 노출**되는 것.

미세먼지가 나쁜 날은

- ① 미세먼지가 심한 날 외출을 가급적 자제하고 외출 시 황사마스크를 착용하며 렌즈 대신 안경을 착용합니다.
- ② 과일, 채소류는 2분간 물에 깨끗이 씻어서 먹는다.
- ③ 길거리 음식은 가급적 먹지 않도록 한다.
- ④ 외출 후 귀가시 반드시 얼굴과 손발 등을 깨끗이 씻고 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 인공눈물 또는 세안약을 사용해 씻어내는 것이 좋습니다. 만약 눈이 가렵고 붉어지고 눈에서 끈끈한 분비물이 나오면 병원에 갑니다.
- ⑤ 충분한 수분을 섭취합니다.
- ⑥ 스마트폰 앱 설치('우리동네 대기정보') 수시 확인합니다.

미세먼지 노출 후 나타나는 증상



디지털피로증후군 예방











디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다.

이런 경우 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 "거북목 증후군"이 생기기 쉽습니다. 이를 예방하기 위해서는 바른 자세를 유지하고 근육의 긴장을 풀어주기 위하여 **1시간에 한 번씩 5~10분 정도 스트레칭**을 하는 것이 좋습니다.

그러나, 그 무엇보다 **너무 오랜 시간 디지털 기기를 사용하지 않는 것이 중요합니다.**

■ **스트레칭에서 중요한 것은,** ✓ 올바른 자세로 천천히 ✓ 10~20초간 자세를 유지하며, ✓ 호흡은 편안하게

목	 <p>엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 민다</p>	 <p>머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다</p>	 <p>원을 그리면서 목을 천천히 돌린다</p>	 <p>양손을 머리 뒤로 깎지 낀 후, 천천히 아래로 당겨준다</p>
어깨	 <p>천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다</p>	 <p>팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다</p>	 <p>두 팔을 머리 뒤로 하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다</p>	 <p>등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다</p>