



	새	로	운	일	상
생	활	속	거	리	두
기					

아프면 3~4일 집에 머물기
두 팔 간격 건강 거리 두기

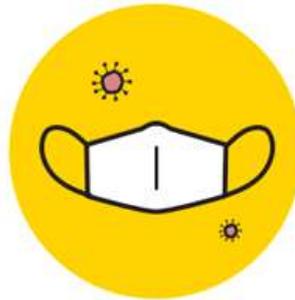
'실내 다중이용시설' 및 '2m 거리 두기가 어려운 실외'에서는 마스크 착용 필수

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 노출되는 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>