



가 정 통 신 문



제 목

코로나19 감염증 예방 안내

담 당

학생부 보건담당

☎ (063) 546-2772

학부모님 안녕하십니까!!

코로나19의 재확산이 우려되고 있는 상황에서 학생들이 여름방학을 맞이하게 되었습니다. 이에 대비하여 안전한 여름방학 보내기에 대한 행동수칙을 안내드리오니 가정에서도 적극적으로 협조해 주셔서 자녀들의 안전과 건강에 힘써주시기를 바라오며 댁내 평안을 기원드립니다.

◎개인방역 10대 보조 수칙◎

1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기
2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
3. 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기
4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
10. 여행 자제하기

2022년 7월 15일

김 제 서 고 등 학 교 장

코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 6대 행동수칙

◎개인방역 6대 중요 수칙◎

1. 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기
2. 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,
실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
3. 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에
4. 1일 3회(회당 10분) 이상 환기,
다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
5. 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
6. 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화

코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

I. [영양관리] 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기
- 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)
- 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기

II. [신체활동] 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 찜찜이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

III. [마음건강] 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 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 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

IV. [질환예방] 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 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 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 진료받기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기