



“배려와 사랑으로 모두가 행복한 학교”

가 정 통 신 문

<http://www.muju.ms.kr>

등록번호: 2020-129호

발송일자: 2020. 12. 30.

담당부서: 보 건 실

문의전화: 322-2018

제 목 :

코로나19 대응 가정통신문(겨울방학 안내 사항)

1

코로나19 예방을 위한 안전한 겨울방학 생활 수칙

- ✓ 올바른 손 씻기, 기침 예절, **마스크 착용**★은 코로나19 뿐만 아니라, 겨울철 각종 감염병 (인플루엔자, 유행성 이하선염, 유행성 결막염, 수인성 감염병(장염)을 예방할 수 있습니다.

3행(行): 반드시 실천	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 대중교통을 이용하거나 학원 등 실내에서는 마스크 꼭 착용하기 ▶ 자주 손 씻기 ▶ 사람간 거리는 2m(최소 1m) 이상 유지하기
3금(禁): 반드시 피하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 열이 나거나 기침 등 몸이 아프면 외출하지 않기 ▶ PC방, 노래방 등 밀폐·밀집·밀접(3밀) 장소는 방문하지 않기 ▶ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기

2

방학 중 일일 건강상태 자가진단 안내

- ✓ 방학기간 동안 학생들이 장기간 학교에 등교하지 않으므로 방학 중 **학생건강상태 자가진단은 일시적으로 중단**하며, **개학 일주일 전인 1/21(목)부터 다시 실시**합니다.
- ✓ 일일 자가진단은 하지 않더라도 가정에서 **매일 자신의 건강 상태를 확인**합니다
- ✓ 방학기간 동안 방과후학교 등으로 **학교에 등교하는 경우**에는 반드시 **등교 전 자가진단을 실시**해야 합니다.

3

방학 중 선별진료소 방문 안내

- ✓ 다음의 경우 무주군보건의료원 **선별진료소(☎320-8360)에 문의 후 방문**합니다.

▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우

*임상증상: 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실

▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우

▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진환자와 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우

- 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.
- 검사 후에는 PC방, 노래방, 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.



이럴 땐, 학교나 담임선생님께 즉시 알려주세요!

- ▶ 학생 또는 가족(동거가족)이 **보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우**
- ▶ 학생 또는 동거가족이 **코로나19 진단검사를 받게 된 경우**
- ▶ 학생 또는 동거가족이 **코로나19 확진을 받은 경우**

2020. 12. 30.

무 주 중 학 교 장 (직 인 생 략)



대응지침 제9판 부록5 '일반국민 10대 수칙'

코로나19 예방 행동수칙 10가지

“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”

- 01 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m(최소 1m)) 거리 유지하기
- 02 두 팔 간격 거리가 어려우면 **마스크 착용하기**
2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람,
마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.
- 03 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
- 04 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 05 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- 06 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 07 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
- 08 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- 09 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 발생 확인하기
주요 증상으로는 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 안후통,
후각·미각소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등),
손돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양
- 10 필요하지 않는 여행 자제하기



대응지침 제9판 부록5 '유증상자 10대 수칙'

코로나19 증상*이 나타나면, 10가지 행동수칙을 꼭 지켜주세요



* 코로나19 주요 증상

발열(37.5도 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각손실 또는 폐렴 등

- ❶ 외출, 등교, 출근을 하지 않고 집에서 쉬기
- ❷ 의료기관 진료가 있으면 사전에 코로나19 임상증상이 있다고 알리기
- ❸ 코로나19 임상증상이 지속되거나 증상이 심해지는지 관찰하기
- ❹ 발열이 지속되거나 증상이 심해지면,
 - ❶ 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하기
 - ❷ 선별진료소를 우선 방문하여 진료받기

*응급상황으로 119 구급차 이용 시 코로나19 임상증상이 있다고 알려주세요.
- ❺ 의료기관 방문 시 가급적 자기 차량을 이용하고, 반드시 마스크 착용하기
- ❻ 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- ❼ 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- ❽ 독립된 공간에서 생활하고, 가족 또는 함께 거주하는 분과 거리두기(2m)하기
- ❾ 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)은 따로 사용하기
- ❿ 자주 접촉하는 표면을 매일 청소, 소독하기

“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”



자가격리대상자 생활수칙

- 코로나19 대응지침 제9-2판 부록3 -

✓ 감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

- 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당 공무원)와 연락 후 방문하기

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해주시길 바랍니다.
제79조3(별칙)에 따라 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.

✓ 독립된 공간에서 혼자 생활하기

- 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기
- 식사는 혼자서 하기
- 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기
(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)

✓ 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소(담당공무원)에 먼저 연락하기

✓ 가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

- 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기

✓ 가족 또는 함께 거주하는 사람이 있는 경우 자가격리대상자 포함, 거주자 전원이 항상 마스크를 착용하는 것이 원칙

(다만, 집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시에는 마스크 미착용 가능)

✓ 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

- 의복 및 침구류 단독세탁
- 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지

✓ 건강수칙 지키기

- 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수
- 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기·손소독 하기

✓ ‘자가격리자 안전보호앱’ 의무적으로 설치

※ 자가격리 중 격리 장소의 무단이탈 등 격리 조치에 따르지 않을 경우 앱과 연동되는 손목 안전밴드를 착용하여야 하며 이를 거부할 경우 시설격리 조치되고, 격리 조치 위반자가 앱 설치를 거부하거나 휴대전화가 없는 경우에도 즉시 시설격리 조치됩니다.
(시설이용 비용은 자부담할 수 있음)

자가모니터링 방법

- ✓ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
 - ✓ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
 - ✓ 보건소(담당공무원)에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기
- 능동감시 기간 동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ✓ 발열(37.5°C 이상)
- ✓ 기침, 호흡곤란
- ✓ 오한, 근육통, 두통
- ✓ 인후통
- ✓ 후각·미각 소실
- ✓ 폐렴 등

2020.08.20.



자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙

- 코로나19 대응지침 제9-2판 부록4 -

- ✓ **최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기**
 - 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지
 - 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
 - ※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당 공무원)와 연락 후 방문하기
- ✓ **자가격리대상자와 동거가족(동거인 포함) 모두 항상 마스크를 착용하는 것이 원칙**

(다만, 집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시에는 마스크 미착용 가능)
- ✓ **불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기**
- ✓ **자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기**
- ✓ **물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기**
- ✓ **자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기**
 - 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁
 - 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른사람 사용 금지
- ✓ **테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기**
- ✓ **자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기**
- ✓ **자가격리대상자의 동거인(가족 등)이 많은 사람과 접촉 및 집단시설* 관련 종사자는 자가격리자의 격리해제일까지 스스로 업무제한 권고**

*집단시설 : 학교, 학원, 어린이집, 유치원, 사회복지시설, 산후조리원, 의료기관 등

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ✓ 발열(37.5℃ 이상) ✓ 기침, 호흡곤란 ✓ 오한, 근육통, 두통 ✓ 인후통 ✓ 후각·미각 소실 ✓ 폐렴 등

2020.8.20.