



# 함께 배우며 삶을 가꾸는 행복한 학교

## 3월 괴목보건소식

☎ 063) 324-3617

발행일: 2020.03.11.

### 코로나바이러스감염증-19 예방

질병관리본부  
KCDC

대한민국  
NOW  
1339  
국민안전센터

## 꼭! 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

### 국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로  
꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때  
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로  
눈·코·입 만지지 않기

특히 임신부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



발열, 호흡기 증상자와의  
접촉 피하기



의료기관 방문 시  
마스크 착용하기



사람 많은 곳  
방문 자제하기

### 유증상자\* 예방수칙

\* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등) 이 나타난 사람



등교나 출근을 하지 않고  
외출 자제하기



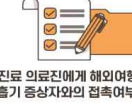
3~4일 경과를 관찰하며  
집에서 충분히 휴식 취하기



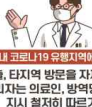
38℃ 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우  
콜센터(☎1339, 지역번호+120),  
관할보건소 문의 및  
선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시  
마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료인에게 해외여행력 및  
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



국내 코로나19 유행지역에서는  
외출, 타지역 방문을 자제하고  
격리자는 의료인, 방역당국의  
지시 철저히 따르기

\* 코로나바이러스감염증-19 정의는 [www.mohw.go.kr](http://www.mohw.go.kr)에서 확인하세요

발행일: 2020. 2. 25

## 코로나19 감염증 예방을 위한 즐거로운 학교생활



### 창문을 자주 열어 환기하고, 내 책상은 수시로 닦아요

- 나와 친구의 건강을 위해 항상 창문을 열어요  
특히, 등교 직후, 쉬는 시간, 점심시간, 참소 시간에는 꼭!
- 내 책상은 내가 직접 수시로 닦아요

### 학교생활 이렇게 해요

- 마스크는 수업 중에도, 쉬는 시간에도 항상 쓰도록 해요
- 손은 자주 자주 씻어요
- 기침이 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가려요
- 서로 손을 잡는 등의 신체 접촉은 조심해야 해요
- 개인 물품은 본인만 사용하는 게 좋아요



### 급식 시간에는 친구를 배려해요

- 식당에서는 앞 친구와 앞뒤간격으로 줄을 서요
- 밥을 먹으면서 말하지 않아요
- 식사 직전에 마스크를 벗고, 식사 후에는 바로 착용해요

### 몸이 아플 때는 선생님께 말해요

- 열이 나거나 목이 아프고, 기침·코물이 나오면 바로 말해요
- 확진자 친구가 생기더라도 놀라지 말고 선생님 말씀대로 하면 돼요

교육부

### 감염병 예방을 위한 생활습관

- \* 학교에 오기 전 꼭 마스크를 착용시켜 주세요.
- \* 기침 후, 식사 전·후, 야외활동 후 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하도록 지도해 주세요.

### 1. 올바른 손 씻기 방법

구석구석 손만 잘 씻어도 감염병을 절반 이상 예방할 수 있는 '올바른 손 씻기 6단계'

아래 6단계에 따라 흐르는 물에 비누를 사용해 30초 이상 거품을 내어 손을 씻어주세요.

질병관리본부

### 30초 이상 올바른 손씻기 6단계



손바닥과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손등과 손바닥을  
마주대고 문질러 주세요



손바닥을 마주대고  
손가락을 끼고  
문질러 주세요



손가락을 마주잡고  
문질러 주세요



엄지손가락을 다른 편  
손바닥으로 돌려주면서  
문질러 주세요



손가락을 반대편  
손바닥에 놓고 손톱 밑을  
깨끗하게 하세요

### 2. 올바른 마스크 착용법

2020.2.27.

질병관리본부  
KCDC

### 올바른 마스크 사용법

- 1 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 2 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- 3 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- 4 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요  
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 5 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요

※ 합시다.

식물 먹기 전  
안전 후  
;

는 하루 3번 이상 양치질을

뛰어다니지 않기  
친구와 싸우지 않기  
하기, 낯선 사람 따라가지 않기

는 안전사고의 경우  
료가 필요한 경우, 보건실에서  
보호자에게 연락하여 인계함을

는 보호자와 연락 후 선생님이  
원으로 후송 조치하게 됩니다.  
항 발생 시에는 119구조대에  
동행하여 학생을 병원으로



호흡기 건강관리

는 환절기입니다. 몸의 면역력이  
식은 쉬워져 감기, 알레르기  
늘어나는 시기로 각별히 호흡기  
입니다.

겨나 일교차가  
성이 있습니다.  
기 모이는 곳을  
은 개인위생을  
주 많이 마시는



관리에도 신경을 써야 합니다.  
염과 천식 증상도 심해집니다.  
만지진드기, 동물의 털 등에  
과민반응을 보이는 병입니다.  
는 통로인 기도에 만성적으로  
고르고 기도 내로 점액 분비물이

천식을 피하려면 주변 환경을  
간 아니라, 공기정정기, 가습기  
적절한 실내습도를 유지하는