



# 가 정 통 신 문

(우)570-979 전라북도 익산시 동서로35길 41 (영등동) (<http://www.namsung-g.ms.kr>)

전화 063) 841-3825

담당자 : 보건교사 이영례

## 방학 중 코로나19 예방을 위한 건강관리 안내

학부모님께.

어느덧 여름방학이 다가왔지만, 여전히 코로나19 감염증의 지역내외 발생으로 긴장을 늦출 수가 없습니다. 방학 중 코로나19 예방을 위한 가정 내 건강관리 방법을 안내 드리오니 자녀들의 건강한 방학생활을 위해 적극적인 협조를 당부 드립니다.

<p>건강상태 자가진단</p>	<p>▶ 방학 중에는 나이스 건강상태 자가진단을 <b>생략할 수 있지만</b> 개학 3일전 부터는 <b>자가진단을 실시합니다.</b></p> <p>▶ <b>개학일(8월 28일)은 반드시 가정에서 자가진단을 하고 등교합니다.</b></p>
<p>방학 동안 코로나19 가정 내 건강관리</p>	<p><b>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</b></p> <p>▶ <b>코로나19 임상증상이 있는 경우</b></p> <p><b>* 임상 증상: 체온 37.5도 이상 기침 호흡곤란 오한 근육통 두통 인후통 후각 미각 소실</b></p> <p>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 <b>자가격리 통지서를 받은 경우</b></p> <p>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 <b>자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</b></p> <p>- 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.</p> <p>- 선별진료소에서 검사 후에는 PC방, 노래방, 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</p> <p>★ 가정에서 코로나19 임상증상 시 익산시 보건소에 문의( 063-859-4811)후 선별진료소 진료 및 검사</p>
<p> <b>이럴때, 학교에 꼭 알려주세요!</b></p>	<p>▣ <b>이리남성여자중학교 교무실 ☎ 063-841-3825</b></p> <p>▶ 본인이 <b>코로나19 검사를 받은 경우</b></p> <p>▶ 본인 또는 동거가족이 보건당국의 <b>자가격리 대상자로 통보받은 경우</b></p> <p>▶ 본인 또는 동거가족이 <b>코로나19 확진</b>을 받은 경우</p>
<p>자녀지도 협조사항</p>	<p>① 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 <b>이용하지 않기</b></p> <p>② 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 <b>마스크 착용 생활화하기</b></p> <p>③ 놀이, 체육시설 등 사람이 많이 모이는 <b>밀집된 시설은 이용 자제하기</b></p> <p>④ 운동 등은 가급적 사람 간 거리 두기(2M)가 가능한 <b>야외에서 하기</b></p>

## 개인위생 수칙과 생활 속 거리두기 실천하기

- 개인위생 수칙 잘 지키기**
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손소독제 사용)
    - ※ 화장실 이용 후, 외출 후, 식사 전, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등
  - 손 씻기 및 세안 후 종이수건이나 개인용 수건으로 깨끗이 닦도록 함
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기**
  - 얼굴에 밀착하여 착용, 착용 후 호흡곤란 시 사용 중지 및 의사와 상의
  - 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기
  - 의료기관 방문 시 마스크 반드시 착용
  - 기침이나 재채기 할 때 휴지나 손수건으로 입, 코 가리기
  - 휴지나 손수건이 없다면 옷소매로 입과 코 가리기
- 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기**
- 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기**
- 국내 집단발생 지역, 지역사회감염 발생 국가 방문 자제하기**
- 집단 시설, 다중이용시설 방문 자제하기**  
 ( 학교 밖 교육시설, 청소년시설, 사회복지시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육시설, 종교시설, 대중교통, 쇼핑센터, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등)
- 생활 속 거리두기 실천하기**

## 코로나19 예방과 건강생활 관리 체크리스트

	√ 체크	점 검 내 용
코 로 나 예 방 관 리	<input type="checkbox"/>	외출 시 마스크는 꼭 착용했나요?
	<input type="checkbox"/>	마스크는 코밑으로 걸치지 않고 잘 쓰고 있었나요?
	<input type="checkbox"/>	흐르는 물에 30초 이상 손씻기 잘 하고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	눈, 코, 입, 마스크를 만지지 않았나요?
	<input type="checkbox"/>	밥 먹을 때 말하지 않기 잘 지켰나요?
	<input type="checkbox"/>	2m 거리두기 잘 지켰나요?
	<input type="checkbox"/>	가능하면 여러 사람 모여서 놀지 않기 잘 지켰나요?
	<input type="checkbox"/>	다른 사람의 물건이 몸에 닿거나 만지지 않도록 주의했나요?
	<input type="checkbox"/>	여러 사람이 만지는 물건은 소독용 티슈 또는 살균 티슈로 잘 닦고 사용했나요?
건 강 생 활 관 리	<input type="checkbox"/>	매일 2번 이상 환기 실천하고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	기침은 옷소매로 가리기 실천하고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	아침, 점심, 저녁 식사를 균형 있게 잘 하고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	나만의 운동을 매일 실천하고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	오늘 하루 휴대폰, PC, 태블릿 등을 너무 많이 사용하지 않았나요?
	<input type="checkbox"/>	실종 및 유괴, 성폭력 예방 수칙을 잘 지키고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	안전한 놀이를 위해 힘쓰고 있나요?
	<input type="checkbox"/>	교통안전 수칙을 잘 지키고 있나요?
<input type="checkbox"/>	안전한 물놀이를 위한 규칙을 알고 실천하고 있나요?	
<input type="checkbox"/>	식중독으로부터 안전한 생활을 위해 힘쓰고 있나요?	

2020.8.10.

이리남성여자중학교장