



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 이영레

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.

건강상태 자가진단	<p>▶ 방학 중에는 나이스 건강상태 자가진단을 생략할 수 있지만 개학 3일전 부터는 자가진단을 실시합니다.</p> <p>▶ 개학일(8월 28일)은 반드시 가정에서 자가진단을 하고 등교합니다.</p>
방학 동안 코로나19 가정 내 건강관리	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</p> <p>▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우</p> <p>* 임상 증상 : 체온 37.5도 이상 기침 호흡곤란 오한 근육통 두통 인후통 후각 미각 소실</p> <p>▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우</p> <p>▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우</p> </div> <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>
 이럴때, 학교에 꼭 알려주세요!	<p>■ 이리남성여자중학교 교무실 ☎ 063-841-3825</p> <p>▶ 본인이 코로나19 검사를 받은 경우</p> <p>▶ 본인 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우</p> <p>▶ 본인 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</p>
자녀지도 협조사항	<p>① 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기</p> <p>② 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용 생활화하기</p> <p>③ 놀이, 체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기</p> <p>④ 운동 등은 가급적 사람 간 거리 두기(2M)가 가능한 야외에서 하기</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?
	<input type="checkbox"/>	매일 2번 이상 환기 실천하고 있나요?
건 강 생 활 관 리	<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 사용하진 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