



# 가 정 통 신 문

- 코로나19 생활 수칙 -

발행처: 남원제일고등학교

발행일: 2020. 6. 10.

발행부서: 보 건 실

<http://nfirst.hs.kr>

■ 주소 55801 전북 남원시 노송로 1206 ☎ 교무실 (063)630-9002 / 행정실 (063)630-9003 / FAX (063)630-9097

## 1 전북 현황

2020. 6. 9.(화)까지 전라북도의 코로나19 확진자는 21명 발생(19명 격리해제)하였고, 현재 우리 교육청 소속 학생 및 교직원 확진자는 없습니다.

## 2 코로나19 생활 수칙

- ① 흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 30초 이상 손 씻기
- ② 기침이나 재채기 할 때 옷소매로 입과 코 가리기
- ③ 창문을 자주 열어 환기하기
- ④ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- ⑤ 발열, 호흡기 증상자와의 접촉 피하기
- ⑥ 의료기관 방문 시 마스크 착용하기
- ⑦ 사람 많은 곳 방문 자제하기

## 3 면역력 향상 방법

- ‘충분하고’ ‘깊이 자는’ 잠으로 적절한 수면을 취한다.
- 규칙적인 식습관을 가지고, 채소와 물, 발효음식이나 유산균 제품을 섭취하여 건강한 장을 만든다.  
(면역 세포 70%가 장에 분포)
- 취미생활이나 명상, 운동 등으로 스트레스를 해소한다.

## 4 선별진료소를 방문하여 검사 후 귀가 시 행동요령

- 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함)를 착용하고 타인과 접촉하지 않기
- 절대 다른 곳(PC방, 편의점, 당구장, 노래방, 카페 등)을 방문하지 말고 집으로 바로 귀가
- 귀가 시 대중교통 이용하지 않기  
(단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용)

## 5 우리 학교 안내 및 조치사항

- 매일 3회 이상 발열 체크 및 문진 실시: 비접촉 체온계 및 열화상 카메라 이용
- 매일 실내 환기 및 방역 소독 실시
- 코로나19 예방 수칙 방송교육 실시
- 마스크 착용 및 생활 속 거리두기 지도
- 필요 시 마스크 개인별 배부

2020. 6. 10.

남원제일고등학교장