



가 정 통 신 문

발행처: 남원제일고등학교

발행일: 2020. 9. 29.

발행부서: 보 건 실

<http://nfirst.hs.kr>

- 추석연휴 생활방역 수칙 준수 -

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

1 나와 내 가족의 건강을 위해 꼭 지켜야 할 추석 연휴 생활방역 수칙

나와 가족의 건강을 위해 “이번 명절은 집에서 쉬기”

- 올해 추석은 코로나19 감염확산 예방을 위해 집에 머무르며 지친 마음을 돌보는 ‘쉼’을 실천하는 것이 중요합니다
- 만약 부득이하게 이동해야 할 경우라면, 방역수칙을 준수하며 건강하고 안전하게 다녀오는 것이 중요합니다.

이렇게 주의하세요

- √ 추석 연휴 기간 이동자제(부득이한 이동 시 방역대책 확인·준수)
- √ 몸이 아프면, 고향·친지 방문하지 않기
- √ 가족·친지 간 밀폐·밀접·밀집 장소는 가지 않기
- √ 직계가족 외의 방문은 자제하기
- √ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울이 튈 수 있는 행동하지 않기

대중교통 이용할 때

- √ [공통] 마스크 상시 착용하기. 2m 거리두기, 손 자주 씻기 등 개인방역 철저히 준수
- √ [이동 시 가급적 개인차량 이용] 대중교통 이용 시 음식섭취 자제, 휴게소 이용시간 최소화
 - (고속도로 휴게시설) 휴게소 혼잡 알림시스템 적극 활용 휴게시설 분산 이용
- √ [기차역, 버스터미널] 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스 우선 이용하기
 - 음식은 지정된 장소에서만 먹기, 사람 간 2m 간격 두기
- √ [기차, 버스안에서] 음식 섭취하지 않기, 대화 및 전화 통화 자제하기
- √ 온라인 추모·성묘 서비스 적극 활용

■ 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요!

- 연휴 기간 중에 코로나 관련 증상으로 검사를 한 경우 즉시 담임선생님이나 학교로 연락합니다!
- 연휴 마지막 날인 10.4일(일)에 자가 진단을 꼭 해주세요!
- 10.5일(월) 등교 전 자가진단을 하고 코로나 의심증상이 있는 경우는 등교하지 않고 즉시 담임선생님이나 학교로 연락 후 병원 진료나 선별진료소를 방문합니다.

코로나19 유증상자 10대 수칙



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

- 1 외출, 등교, 출근을 하지 않고 집에서 쉬기
- 2 의료기관 진료가 있으면 **사전에** 코로나19 임상증상이 있다고 알려주기
- 3 코로나19 임상증상이 지속되거나 증상이 심해지는지 관찰하기
- 4 발열이 지속되거나 증상이 심해지면,
 - ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하기
 - ② 선별진료소를 우선 방문하여 진료받기

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

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

2020.07. 01.

〈 바이러스 감염 예방을 위한 손씻기의 중요성 〉

- 세계보건기구에 따르면 물과 비누를 이용하여 꼼꼼하게 손을 씻거나 알코올이 포함된 손 소독제를 올바르게 사용하면 감염률을 60% 이상 감소한다고 합니다.
- 세정제나 비누로 손을 씻는 방법이 가장 좋으나, 물을 사용할 수 없을 때 젤 타입의 손소독제를 불가피하게 이용하게 되는데 손소독제는 에탄올 등의 성분으로 세균의 단백질 성질을 변하게 하여 죽게 만듭니다. 따라서 손소독제는 의약품으로 분류되어 있고, 구입할 때 의약품인지 여부를 반드시 확인을 해야 하며 과잉 사용 시 부작용이 발생할 수 있으니 사용 시 유의하여야 합니다.

〈 손소독제 사용상의 주의점 〉

1. 평소 피부가 건조하고 예민한 사람은 보습성분이 포함(글리세린)된 제품을 사용합니다
2. 피부가 약하고 민감한 유아의 경우 가급적 사용하지 않습니다
3. 눈, 구강, 점막과 상처가 있는 손은 사용하지 않습니다
4. 눈이나 입에 들어갔을 때 즉시 깨끗한 물로 씻어냅니다
5. 의약품 표시와 사용기한을 꼭 확인하고, 개봉 후 1년이 지나면 사용하지 않습니다
6. 스프레이 제품은 공기 중의 에어로졸이 쉽게 흡입될 수 있으니 주의가 필요합니다
7. **올바른 사용법대로 사용하며, 과잉사용은 하지 않아야 합니다**

[잘 씻기지 않는 손 부위]

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55

[손 소독제의 부작용]

- ▶ 피부가 건조하고 예민하다면 소독용 알코올이 피부를 건조
- ▶ 심하면 발진, 염증, 가려움 등의 피부 반응
- ▶ 알레르기 반응을 악화
- ※손 소독제보다 비누를 사용해 손을 씻어내는 것이 더욱 효과적입니다
- ※평소 손톱을 짧게 잘라 두는 것도 감염 예방에 매우 중요합니다

2020. 9. 29.

남원제일고등학교장