

코로나19 감염병예방 관리 안내



1 등교 전 학생건강상태 자가진단시스템

모든 학생들이 가정에서 매일 등교 전 건강상태 자가진단시스템을 통해서 코로나 바이러스 증상여부를 확인하여 37.5도 이상의 발열과 호흡기 증상이 나타나는 경우 등교를 중지하고 선별진료소에 방문하여 진료와 검진을 받도록 하고 있습니다.

2 면역력을 강화시키는 방법

- ① [SUN] 적절한 햇빛 쬐기
→ 햇빛이 비타민D 합성을 도와 뼈 건강을 도와주고 자가면역질환에 걸릴 위험을 줄여줌
- ② [WATER] 적절한 수분 섭취
→ 신진대사가 활발해져 몸속의 노폐물이 체외로 쉽게 배출됨
- ③ [VITAMIN] 식물성 비타민을 적절히 섭취
→ 다양한 면역 세포의 기능을 지원하고 감염으로부터 보호함

3 코로나19로부터 마음건강을 위한 메시지

- ① 일상의 변화를 받아들이고 건강하게 대처하세요.
- ② 도움을 주고받는 건강한 관계를 만들어 가세요.
- ③ 나와 가족, 이웃의 안전에 책임감을 갖습니다.
- ④ 지역 사회와 공동체의 화합에 앞장서 주세요.
- ⑤ 몸과 마음을 잘 살피고 필요한 경우 적극적으로 도움을 요청하세요.
- ⑥ 면역력 강화를 위해 잘 먹고 잘 자고 규칙적인 운동을 하세요.

4 코로나19 감염병예방을 위해 지켜주세요~

- 거리두기에 따른 정부지침을 준수해 주세요.
- 손씻기, 기침예절 등 개인위생 수칙 지켜주세요.
- 등교 전 가정에서 자녀들의 체온과 건강상태 확인해 주세요.
- 마스크 착용에 협조하여 주시고 여분의 마스크 준비해 주세요.
- 매일 주변 환경소독 및 환기를 자주 해주세요.
- 고위험군 감염병예방 건강주의·관리 : 기저질환자(심장병, 천식 등), 임신부, 65세 이상 성인, 당뇨병이나 심부전, 만성호흡기질환, 만성질환자, 암환자, 흡연자 등은 건강 관리에 더욱 힘써 주세요.

호 남 제 일 고 등 학 교 장