

여름방학 중 코로나19 및 유행성 감염병 예방관리 안내

학부모님 안녕하십니까?

택내 건강과 행복이 가득하시기를 바랍니다.

최근 중앙방역대책본부의 코로나19 위기단계가 경계 단계(6.1.부터)로 조정되고, 코로나19 주간 위험도는 낮음이나, **최근 코로나19 전국 확진자 및 전북 학생 확진자가 소폭 증가 추세**로 변하여 호흡기 감염병 예방관리에 더욱 신경을 써야 할 때입니다. 여름방학을 앞두고 안전한 방학 생활을 위해 **각 가정에서도 개인 예방수칙을 철저히 준수**하여 건강관리에 만전을 기해 주시기를 부탁드립니다.

□ 호흡기 감염병 기본예방수칙

[1] 기침 예절
<ul style="list-style-type: none"> - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기 - 기침 후 올바른 손 씻기 실천 - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
[2] 올바른 손 씻기 및 손 소독
<ul style="list-style-type: none"> - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기 - 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후 실시 - 손 씻기를 권장, 비누와 물 사용할 수 없을 때 손 소독제 사용
[3] 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기
[4] 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상자와 접촉 피하기
[5] 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등을 공유하거나 음식을 나눠먹지 않기

□ 개인방역 보조수칙: 코로나19 확진자(생활방역 세부수칙 안내서(제7-2판), 중앙방역대책본부)

[1] 코로나19 확진자 생활수칙의 일반 원칙
<ul style="list-style-type: none"> ○ 코로나19 확진자는 바이러스 전파 차단 및 방지를 위해 격리 권고 기간 동안 자택에 머무르며 가급적 외출을 자제합니다. ○ 불가피하게 외출해야 하는 경우에는 KF94(또는 이와 등급) 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량 등을 이용하여 이동합니다. ○ 타인과의 대면접촉을 최소화하고, 사적 모임 및 고위험시설 방문을 자제합니다. ○ 빠른 회복과 전파 방지를 위하여 의료기관이 안내하는 사항을 잘 준수합니다. ○ 마스크 착용 및 손소독 등 개인방역수칙을 철저히 준수합니다.

② 다른 가족을 위해 집에서 이렇게 하세요.

- 코로나19 확진자는 독방을 사용하고, 방에서 나올 때는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용합니다.
- 격리 권고 기간 동안 식사는 혼자 합니다.
- 방문고리, 전등 스위치 등을 매일 한 번 이상 소독 티슈로 닦습니다.
- 밥그릇 등 식기, 수건, 침대, 컴퓨터는 가족과 따로 씁니다.
- 가족 모두 알코올 소독제나 물과 비누로 손을 자주 소독합니다.

③ 외출을 해야 하는 경우에는 다음 사항을 실천합니다.

- 외출하는 동안에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 씁니다.
- 사람이 많이 모인 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘되지 않는 곳의 방문은 자제합니다.
- 다른 사람과 최소 1m 이상 건강 거리 두기를 합니다.
- 만나는 사람과 마스크를 벗고 대화하거나 식사하는 등의 밀접한 접촉을 자제합니다.

④ 스트레스 관리는 이렇게 하세요.

- 건강하고 규칙적인 생활을 합니다.
 - 건강하고 균형 잡힌 식사 및 충분한 수면을 취하세요.
 - 심호흡, 스트레칭 등 가벼운 운동을 꾸준히 하세요.
- 가족이나 친구와 자주 연락합니다.
- 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우에는 전문가의 도움(정신건강복지센터 ☎ 1577-0199)을 받을 수 있습니다.

⑤ 애플 때는 의료기관에 방문하여 진료받으세요.

- 백신 접종 여부와 관계없이 만성병이 있거나 나이가 많으신 확진자가 발열, 기침, 온몸에 근육통이 생겼을 때에는 진료를 받으세요.
- 건강상태가 점점 나빠지는 것을 느끼다면 의료기관(호흡기환자진료센터 이용 권장)에서 진료를 받으세요.

⑥ 쓰레기 처리는 이렇게 하세요.

- 격리 권고 기간 동안 일반쓰레기, 재활용품, 음식물쓰레기로 분리하여 소독한 후 보관하며, 격리 권고 기간 종료 후 배출합니다.
 - * 확진자의 폐기물 처리 방법은 「코로나바이러스감염증-19 관련 폐기물 안전관리 특별대책」 최신판을 참고하세요.

2023. 7. 19.



남원한빛중학교장 (관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

2022.12.9

 질병관리청

호흡기질환, 어떻게 예방할 건강!?

기침할 땐 옷소매로 기침 후엔 비누로 손씻기

• 기침예절 실천 네 가지 수칙 •



기침할 때는 휴지와 옷소매로
입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시
올바른 손씻기 실천!



호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용하기!



사용한 휴지나 마스크는 바로
쓰레기통에 버리기!

올바른 기침예절 생활화로 안전한 일상 회복에 함께해 주세요!

어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기

예방수칙

▶ 인플루엔자 진단시에는 어린이집,
유치원, 학교 등 등교 자제

▶ 인플루엔자 예방접종 받기

▶ 인플루엔자 유행시기에는
사람이 많은 장소 방문 자제

인플루엔자 예방수칙

예방접종 받기



증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 진료받기(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



콧물



근육통

기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, 기침예절 실천하기



기침할 때 후지로
입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로
입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시
마스크 착용



기침 후 반드시
올바른 손씻기 실천

올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후,
외출 후, 식사 전후 등

올바른 손씻기 6단계



손바닥 손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요



손등 손등과 손바닥을
마주대고 문질러 주세요



손가락 손바닥을 마주대고
손가락 사이 손가락을 끼고 문질러 주세요



두 손 손가락을 마주잡고
모아 문질러주세요



엄지 엄지 손가락을 다른 편
손가락 손바닥으로 돌려주면서
문질러 주세요



손등 손가락을 반대편 손바닥에
놓고 문질러 손등 밑을
깨끗하게 하세요

2023. 4. 21. 질병관리청

호흡기세포융합바이러스 감염증 알아보기

1/6

2023. 4. 21. 질병관리청

Q1 호흡기세포융합바이러스 감염증은 무엇인가요?

- 일반적으로 감기와 유사한 증상을 나타내는 급성 호흡기감염 바이러스로 원인병원체는 호흡기세포융합바이러스(RSV)입니다.
* RSV, respiratory syncytial virus
- 모든 연령대에서 발생할 수 있으나, 특히 1세 미만 영아에게 나타나는 폐렴 등 하기도 감염의 가장 흔한 원인으로 지목되고 있습니다.

2/6

2023. 4. 21. 질병관리청

Q2 호흡기세포융합바이러스 감염 증상은 무엇인가요?

- 호흡기세포융합바이러스 감염증에 감염된 경우 일반적으로 감염 후 4~6일 이내 증상이 나타납니다.
- 성인은 기침, 콧물, 코막힘 등 가벼운 감기증상이 나타나지만, 신생아나 영유아의 경우 호흡기 증상 없이 보챔, 처짐, 수유량감소, 빠르고 쌉쌉거리는 숨소리(천명음), 무호흡(10초이상) 등의 증상이 나타날 수 있습니다.
- 특히 신생아 및 영유아는 세기관지염이나 폐렴 등으로 진행될 수 있어 주의가 필요합니다.

3/6

2023. 4. 21. 질병관리청

Q3 호흡기세포융합바이러스 감염증은 어떻게 전파되나요?

- 감염된 사람의 기침, 재채기 등 호흡기 비말을 통해 전파되며,
- 감염된 사람의 분비물 또는 바이러스에 오염된 물건을 접촉한 후 눈, 코, 입 주위등을 만졌을때 감염될 수 있습니다.
- 특히 집단생활을 하는 산후조리원, 어린이집, 유치원 및 요양기관 등에서 철저한 예방과 관리가 필요합니다.

4/6

2023. 4. 21. 질병관리청

Q4 호흡기세포융합바이러스 감염증의 치료방법은 무엇인가요?

- 일반적으로 해열제 투약, 수액 치료 등 대증요법으로 치료합니다.
- 단, 세기관지염이나 폐렴 등 하기도 감염으로 진행된 경우 입원 치료가 필요합니다.

5/6

2023. 4. 21. 질병관리청

Q5 호흡기세포융합바이러스 감염증은 어떻게 예방할까요?

 30초 이상 흐르는 물에 손씻기	 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기	 호흡기증상이 있는 사람과 접촉 피하기
 장난감, 식기 등 많이 만지는 물건 자주 소독하기	 기침할때 입과 코 가리기	 아프면 집에서 쉬기

6/6

2023.1.19. 질병관리청

호흡기 감염병 확산 방지를 위한
슬기로운 환기수칙

밀접·밀접·밀폐에 의한 공기감염,
호흡기 감염병 예방을 위해 주기적으로 환기해요!

1/8

2023.1.19. 질병관리청

주기적인 환기의 필요성

5 μ m 이상의 비말은 대부분 1~2m에서 가라앉으나,
5 μ m 이하의 에어로졸은 공기 중 장시간 떠다니며
10m 이상 전파가 가능해 주기적인 환기가 필요합니다.

<입자 크기에 따른 전파 양상>

2/8

2023.1.19. 질병관리청

환기 횟수에 따른 감염위험도 감소 효과

환기량이 많을수록 공기전파 감염위험도가 낮아지며,
10분 내외 환기 시 오염물질 농도와 공기전파 감염위험도가 감소합니다.
(외부환경에 따라 달라질 수 있으나, 3회 환기횟수 확보)

공기 전파 감염위험도 (%)

시간당 환기횟수 (회)*

<환기에 의한 공기전파 감염위험도 변화>
* 시간당 환기횟수(회)는 1시간에 실내 체적만큼 유입·유출되는 환기량

3/8

2023.1.19. 질병관리청

창문을 활용한 자연환기 방법

- 하루 최소 3회, 매회 10분 이상 맞바람이 가능하도록 환기
- 냉·난방기 가동 중에도 자연환기는 필요
- 선풍기, 환풍기를 동시 활용하면 환기 효과 증가

4/8

환기장치 등 기계환기 방법



- ✓ 환기장치는 외부 공기가 유입될 수 있게 최대한 하고, 내부 순환모드는 자제



- ✓ 건물 내 층간 확산 방지를 위해 화장실 배기팬 상시 가동



- ✓ 공기청정기를 같이 사용하면 오염물질 제거에 보조적인 효과

5/8

공기청정기의 사용효과



- ✓ 보편적이면서 효과적인 실내 공기 질 개선효과



- ✓ 오염물질이 모두 제거되지는 않지만, 감염원 농도를 현저히 감소

* 공기청정기 약품 가동 시 오염물질 제거비율 27% 대비
강종 가동 시 오염물질 제거비율 86%로 증가



- ✓ 공기청정기는 자연환기, 기계환기와 같이 활용할 때 가장 높은 효과

6/8

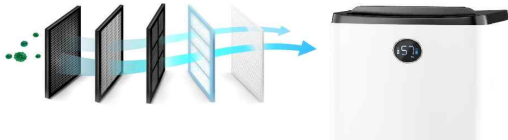
공기청정기의 올바른 사용방법

- ✓ 공기청정기가 있더라도 주기적으로 일정 시간의 환기는 필요

- ✓ 제품에 표시된 적용 면적을 확인하여 대상 공간에 맞는 용량의 공기청정기 사용
* 다중이용시설에서는 기준용량 대비 1.5배 이상의 용량을 선택하는 것을 권장

- ✓ 공기청정기 필터는 주기적으로 교체

일반적으로 집진필터(헤파필터)는 6개월~1년 사이에 교체,
제조사의 교체 주기 및 필터 오염상태에 따라 변경



7/8

“ 밀폐된 공간에서의 노출시간이 길수록
호흡기 감염병 전파 위험이 높아집니다.

안전하고 건강한 일상을 위해
슬기로운 환기 수칙을 준수하여
호흡기 감염병을 함께 예방해요!



8/8