



혁신으로 앞서가는  
**남원용성중학교**

방학 중 코로나19 예방  
건강관리 안내

< 가정통신문 >

주 소 : 남원시 춘향로 73  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩 스 : (063) 631-4734

<p>건강상태 자가진단</p>	<p>▶ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 <u>일시적으로 중단</u>합니다. ▶ <b>개학 전 1월 25일(월)부터</b> 자가진단을 실시합니다. (토, 일 제외)</p>
<p>방학 동안 코로나19 가정 내 건강관리</p>	<p>※ 선별검사를 받아야 하는 경우 ▶ 임상 증상. 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 ▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우 ▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우 ▶ 재난안전문자를 확인하여 확진자와 동선이 일치하는 경우 ▶ 현재 코로나 검사는 무료로 진행 중임 ▶ <b>남원시보건소(063-625-1339)</b>, 혹은 ☎1339 에 문의 후 안내에 따름 ※ 주의사항 - 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다. - 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</p>
<p> <b>이럴 땐, 담임선생님께 꼭 알려주세요!</b></p>	<p>▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 진단검사를 받게 된 경우 (결과가 음성이라 하더라도 꼭 알려주세요) ▶ 학생 또는 동거가족이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우 ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우</p>
<p>자녀지도 협조사항</p>	<p>① 환기가 잘되지 않는 지하 공간, 밀폐된 시설은 이용하지 않기 ② 버스, 지하철, 도서관 등 다수가 모이는 실내에서는 마스크 착용하기 11월 13일부터 마스크 착용 의무화로 미착용 시 과태료가 부과되고 있습니다. ③ 놀이, 체육시설 등 사람이 많이 모이는 밀집된 시설은 이용 자제하기 ④ 운동 등은 가급적 사람 간 거리 두기(2M)가 가능한 야외에서 하기</p>

▶ **개인위생수칙과 생활 속 거리두기 실천하기** ◀ II

- ✓ 개인위생수칙 잘 지키기
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손소독제 사용)
- ✓ 기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기
  - 얼굴에 밀착하여 착용(KF94, KF80, 비말차단용 권장 확진자 증가 상황을 고려해서)
  - 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기
- ✓ 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기
- ✓ 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하지 않기. 음식 나눠 먹지 않기
- ✓ 국내 집단 발생 지역 방문 자제
- ✓ 집단시설, 다중이용시설 방문 자제  
(도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육시설, 종교시설, 대중교통, 쇼핑센터, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등)
- ✓ 생활 속 거리두기(2미터) 실천하기

## ▶ 겨울방학 중 건강관리(체온 관리, 미세먼지 주의) ◀

1. 추운 겨울, 체온을 높여요

체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어집니다. 체온이 1도 높아지면 면역력도 높아집니다.

- 실내에서- 가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 고른 영양섭취, 실내온도 18~20도 유지, 적절한 습도유지
- 실외에서- 따뜻한 옷 입기, 얇은 옷을 여러 겹 입고 모자나 목도리 장갑, 마스크 착용하기

2. 미세먼지를 주의해요: 12월부터 3월까지 미세먼지 빈발 시기입니다.

### 미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

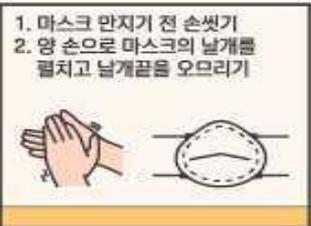
#### 미세먼지를 줄이는 5가지 실천



#### 건강을 지키는 5가지 실천



#### 올바른 마스크 착용법



2020. 12. 29.

남원용성중학교장