



혁신으로 앞서가는 남원용성중학교

11월 보건소식지

< 가정통신문 >

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

코로나-19 감염병 예방을 위한 방역 지침 준수에 협조하여 주시는 학부모님께 감사드리며, 장기간의 대응에 지친 마음을 위로드립니다. 환절기는 코로나-19와 유사한 증상을 보이는 호흡기 질환이 유행합니다. 손씻기, 양치질 등의 개인위생과 균형 잡힌 식사, 양질의 수면 등의 좋은 생활습관을 평상시에 잘 실천하여 더욱 건강하고 힘찬 가을을 보낼 수 있도록 합니다.

코로나19 임상증상과 학교 등교

- ▶ 발열, 호흡기계 증상(기침, 콧물, 목아픔 등)이 있을 경우 등교하지 않고 담임선생님께 연락하도록 합니다.
 - ★반드시 선별진료소 (또는 1339, 보건소 625-1339) 문의★ 후 안내에 따르기
 - 등교중지 및 자율보호 학생 관련 서식 작성 (학교홈페이지-공지사항에 등재)
- ▶ 증상이 완전히 호전되어
 - 약을 복용하지 않을 때 등교하도록 합니다.
- ▶ 비염 증상(기침, 재채기, 콧물, 코막힘)의 경우
 - 의사소견서(국내 첫 코로나 환자 발생일인 1월 20일 이전부터 비염이 있었다는 내용) 제출 후 등교
 - 또는 선별진료소 진료 후 비염에 대한 소견서를 받아 담임선생님께 선별진료소 진료내역 + 의사소견서 제출

코로나19와 독감! 같은점&다른점

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발병 가능성 있음
- 자가격리로 예방

교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발병 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

목이 따끔거리고 아플 때!

- ▶ 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않습니다.
- ▶ 미지근한 물을 자주 섭취하는 것이 좋습니다.
- ▶ 따뜻한 소금물이나 가글로 입 안을 자주 헹구고 외출 후 집으로 돌아오면 바로 양치질을 합니다.
- ▶ 기침으로 인해 목이 아플 경우에는 사탕을 빨아 먹으면 기침도 감소될 뿐 아니라 목의 불편감도 훨씬 줄어듭니다.
- ▶ 목의 따끔거림은 과로 시 발생하는 흔한 증상입니다. 바로 약을 먹기보다 모과, 배, 레몬, 유자차를 먹어 주고 폭 쉬어 주는 편이 훨씬 좋습니다.

감기 예방에 물이 좋다?

★ 겨울철에 감기에 잘 걸리는 가장 큰 이유는 건조하기 때문입니다. 감기 바이러스는 공기 중의 습도가 20~30% 정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하기 때문에 습도가 낮은 겨울에 사람들이 감기에 잘 걸리는 것입니다. 사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다. 감기를 예방하려면 물통(텀블러)을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 많이 마시고, 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.

코로나19 예방 학원 내 생활방역수칙

최근 수도권 내 학원 강사의 코로나-19 확진에 따른 학생 감염 및 감염 학생에 의한 가족 간 감염사례가 증가하고 있습니다. 우리 학교 학생들이 학원에서도 생활방역수칙을 잘 지켜 안전하고 건강한 일상생활을 누릴 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

- 코로나-19 의심증상 있는 학생 등원 중지
- 학원 수업 중 거리두기 유지
- 수업 및 휴식 시간을 포함 학원 생활 시 학생, 강사 모두 마스크 착용 철저
- 주기적으로 교실(강의실) 내 환기 철저
- 학원 내에서 음식물 섭취 엄격 자제

마스크 착용 의무화에 따른 과태료 부과

- ▶ 적용기간 : 감염병 위기 "경계" 이상에서 행정 명령권자가 필요하다고 인정하는 기간
 - ※ 단, 계도기간 1개월(~2020.11.12.) 부여
- ▶ 법적근거 : 감염병예방법 제49조 제1항 제2의 2~4호
- ▶ 처분내용
 - ① 실내
 - 2인 이상인 경우 마스크 착용할 것
 - 실내 : 버스, 지하철, 선박, 항공기, 기타 차량 등 운송수단, 건축물 및 사방이 구획되어 외부와 분리 되어 있는 모든 구조물
 - ② 실외 : 집회, 공연 등 감염 위험이 있는 경우에는 마스크 착용할 것
 - ※ 단 일상적 사생활이나 음식물 섭취 등 불가피한 경우 제외
- ▶ 단속내용 : **허가된 마스크로, 올바르게(입과 코를 완전히 가릴 것) 착용했는지 여부**
 - 허가된 마스크 : KF94, KF80, KF-AD(비말차단), 수술용 마스크, 천(면)마스크, 일회용 마스크
 - * 망사형 마스크, 밸브형 마스크, 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것은 마스크 착용으로 인정하지 않음
- ▶ 과태료 금액 : 위반 횟수와 관계없이 10만원 부과

◆ 마스크 착용 FAQ ◆

- Q1. 위반 시 모든 사람에게 과태료 부과되나요?
- 24개월 미만의 영유아, 주변의 도움 없이 스스로 마스크를 착용하고 벗기 어려운 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 사람은 예외
 - 만 14세 미만 예외
- Q2. 심혈관계나 호흡기계 질환 등으로 마스크 착용하면 호흡이 어려운 사람도 마스크 미착용 시 과태료 부과되나요?
- 예외 대상임. 만약, 단속 대상이 되더라도 의견제출 기간에 의사의 진단서나 소견서 등을 제출하여 소명 가능
- Q3. 마스크를 턱에 걸치고 있거나, 착용은 했지만 코가 완전히 가려지지 않는 경우에도 과태료가 부과되나요?
- 마스크를 착용하지 않는 것으로 간주하여 과태료가 부과될 수 있음



· 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다.
· 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다.

코로나 블루 극복하기

'코로나 블루'는 '코로나19'와 '우울감(blue)'이 합쳐진 신조어로, **코로나19 사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증**을 뜻하는 말입니다. 코로나와 함께 살아가야만 하는 시대, 생활 방역만큼이나 **중요한 마음 방역, 코로나 블루 극복 방법**에 대해 알아보시다.

- ★ **수면·기상 시간 규칙적으로 하기** : 일상생활 리듬을 유지하는 것만으로도 코로나 블루를 이길 수 있어요!
- ★ **가볍게 운동 시작하기** : 규칙적인 운동은 우울감을 해소하는데 무척 도움이 된다고 해요!
- ★ **가짜뉴스 멀리 하기** : 과도한 공포와 불안을 자극하는 가짜뉴스에 주의하세요!!

안전한 예방접종 수칙 준수

1. 건강상태가 좋은 날에 예방접종을 받아주시기 바랍니다.
 - 접종 대기 중에는 수분을 충분히 섭취하고, 예전 시 아픈 증상이 있거나 평소 앓고 있는 만성질환, 알레르기 병력은 반드시 의료인에게 알리고, 접종 후 의료기관에서 15~30분간 이상반응 여부를 관찰하는 등 예방접종을 위한 주의사항을 당부드립니다.
2. 사망사례와 예방접종과의 인과성이 매우 낮은 것으로 확인, 지속적인 검토 예정
 - 사망에 기여할 여러 요인들 * 을 종합적으로 판단할 때, 검토한 26건 사례 모두 사망과 예방접종과의 인과성은 매우 낮은 것으로 판단하였습니다.
 - * 시간적 근접성 및 기저질환, 부검결과 등
3. 안전수칙을 강화하여 접종사업 지속
 - 현재까지의 사망사례들을 검토할 때 백신 재검정이나 국가예방접종사업 중단을 고려할 단계는 아니며, 올해는 코로나19 유행 상황 하에 동시유행 등 백신접종이 매우 중요한 해로 안전수칙을 강화하여 접종사업은 지속하는 것으로 결정하였습니다.

11월 11일은 눈의 날

의사선생님들은 11월 11일을 "눈의 날"로 정했어요. 한자로 눈을 뜻하는 눈(목)목자가 옆으로 눕혔을 때 1을 4개 세워놓은 모습 같다고 하여 정해졌어요. 속담 중에 "몸이 천냥이면 눈은 구백냥"이란 말이 있습니다. 그만큼 눈은 우리 몸에서 소중한답니다.

◆ **이런 증상이 있을 때 꼭 안과 검진을 받으세요!**

- 눈을 찡그린다. - 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다. - 머리가 자주 아프다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.