



혁신으로 앞서가는 남원용성중학교

7,8월 보건소식지

< 가정통신문 >

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

새로운 일상, 생활 속 거리 두기

◆ 개인 방역 기본 수칙

제 1수칙



아프면 3~4일
집에 머물기

제 2수칙



사람과 사람 사이
두 팔 간격 건강
거리 두기

제 3수칙



30초 손 씻기,
기침은
옷소매

제 4수칙



매일 2번 이상 환기,
주기적 소독

제 5수칙



거리는 멀어져도
마음은 가까이

◆ 개인 방역 보조 수칙

제 1수칙



마스크 착용

제 2수칙



환경소독

제 3수칙



65세 어르신 및
고위험군 생활수칙 준수

제 4수칙



건강한 생활습관

코로나19 예방, 우리집 방역하기

소독은 청소 후 표면에 남아있는 **감염성 병원체**를 **사멸**시켜 감염 노출(감염확산위험)을 더욱 감소시킵니다. 생활 속 거리두기 중 코로나19로부터 우리집을 안전하게 지키기 위한 첫 번째 단계, 소독 전 어떤 것을 준비해야 할까요?

소독 전 준비사항

① 집 안을 소독하기 이전에 반드시 **개인보호구를 착용**



방수용 장갑
(일회용 라텍스 장갑 또는 고무장갑)



보건용 마스크
(KF94 등급)

• 소독에 사용하는 도구는 **가능한 일회용 또는 전용**으로 사용해 주시고 개인보호구 착용 후 소독 중에는 **피부와 눈, 호흡기가 소독제 성분에 노출되지 않도록 주의**해주세요.

(단, 세척하여 재사용 가능한 청소도구는 적절한 소독제를 이용, 소독 후 건조시켜 보관)

② 소독 전체 과정 중 **충분한 환기**가 필요하고, 소독하려는 물체 표면은 **소독 전에 깨끗이 청소**해야 **소독제의 효과가 증가**함



충분히 환기하기



소독할 표면 청소하기

• 어린이, 노약자가 있는 가정에서는 소독제를 과량 사용하지 않도록 주의하고, **공기 중에 소독제를 분무·분사하는 것은 감염원의 흡입위험을 증가시키고, 소독 효과가 미흡**하므로 자제해야 합니다.

올바른 소독법

- ① 집 안 소독 시 손이 자주 닿는 곳을 소독해야 하며 **일회용 천에 소독제를 적신 후 표면을 닦아야 합니다.** (단, 금속·전자기기 같이 부식·파손 위험이 있는 물건은 70% 알코올을 묻혀 닦아줌)



① 일회용 천*에 소독제 적시기

*대체품: 주방용 일회용 휴지, 일회용 부직포, 일회용 행주 등



② 손이 자주 닿는 물품*, 벽면 닦은 후 일정 시간 유지

*수도꼭지, 전화기, 문고리, 컴퓨터 등



③ 깨끗한 물로 적신 천으로 표면 닦기

- 소독제를 분사하는 소독방법은 **감염원의 흡입 위험을 증가시키고 소독효과가 미흡**하므로 표면 소독에 적합하지 않습니다.

- ② 집 안 소독 전후에는 충분히 환기하여야 합니다.



① 사용한 장갑과 천은 종량제봉투에 밀봉하여 버리기



② 소독 후 물과 비누로 꼼꼼하게 손씻기

말라리아 감염 예방

말라리아란?

- 말라리아 원충(병원체)에 감염된 모기(매개체)가 사람을 물어 감염되는 급성열성질환

말라리아 예방 6가지 수칙



- 말라리아 매개 모기는 야간에 활발하게 활동하므로 해질녘에서 새벽 시간까지 야외활동 자제



- 운동 시 땀으로 모기가 유인되므로 운동 후에는 반드시 샤워



- 야간·야외 활동 시 밝은색의 긴 옷을 착용



- 상처나 얼굴 주변을 피해 기피제 사용



- 주 1회 집 주변 모기 유충이 서식할 수 있는 인공용기, 웅덩이 등 고인 물 제거



- 모기가 실내로 침입하지 못하도록 취침 전 방충망을 점검하고 모기장 사용

열대야 극복, 건강하게 잠자기

열대야 현상은 낮 동안에 태양열로 달구어진 지면의 열이 복사 현상으로 대기 중으로 방출되어 **밤에도 기온이 25도 아래로 떨어지지 않는 경우**를 말합니다. 열대야는 우리 수면을 방해하여 문제가 됩니다. 수면은 기온과 날씨의 영향을 많이 받습니다. 기온이 오를수록 잠자는 동안 심박수가 증가하고 몸 움직임이 잦아지게 되어 잠의 깊이가 감소합니다. 따라서 **잠을 자더라도 잔 것 같지가 않고 원기회복이 잘 안 되는 현상**이 나타나게 됩니다.



- ① 술, 담배는 물론 커피, 초콜릿 등 **카페인 식품도 피함**
- ② 자고 일어나는 시각을 일정하게 함
- ③ 밤에 잠을 설쳤다고 하더라도 낮잠은 30분 내외로 함
- ④ 하루에 적어도 두 시간 이상 외부활동을 하며 햇볕을 쬐는 편이 좋고 **규칙적인 운동**도 도움이 됨
- 잠자기 2시간 전에는 지나치게 심한 운동은 피함
- ⑤ 잠자리에 들기 전 **미지근한 물로 샤워**를 하고 우유를 한 잔 마셔서 공복감을 없애는 것도 도움이 됨
- 과식은 소화기관이 운동하기 때문에 숙면 어려움
- ⑥ 저녁 시간에 물을 많이 마시거나 수박 같은 과일을 많이 먹으면 수면 중 소변 때문에 잠에 깰 수 있으므로 자제함
- ⑦ **스마트폰은 가능한 멀리**하고 조용한 음악을 듣거나, 자극적이지 않은 책을 읽는 것이 좋음