

## 겨울방학 중 건강관리 안내

### 코로나19 예방 수칙

#### 1. 방학 중 다음의 경우 즉시 담임선생님께 연락해주세요

- 코로나19 **검사**를 받은 경우(결과 포함)
- **자가격리** 통지를 받은 경우
- 코로나19 **확진**판정을 받은 경우

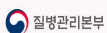
#### 2. 방학기간 중 학생건강상태 자가진단 중단

- **개학 1주일 전부터 재개**
- 예외) 방학 중 등교하는 경우 등교 전 자가진단 **제출 필수** 예시: 돌봄교실, 도서관 이용 학생 등

#### 3. 코로나19 임상증상이 있을 경우 선별진료소 문의 후 안내에 따르기

- \* 코로나 임상증상 - 37.5도 이상의 발열, 기침, 호흡 곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실 또는 폐렴

#### 4. 마스크 착용, 손씻기, 거리두기, 모임 자제 등의 방역지침 준수하기



**코로나19로 스트레스 받을 때  
혼자 힘들어하지 말고  
전문가의 도움을 받으세요**

#### 위기상담전화



**확진자 및 가족**  
02-2204-0001~2  
(국가트라우마센터)  
055-520-2777  
(영남권트라우마센터)

**격리자 및 일반인**  
1577-0199  
(정신건강복지센터)



#### 누리집



국가트라우마센터 | <https://nct.go.kr>  
질병관리본부 | <http://www.cdc.go.kr>

### 고농도 미세먼지가 발생했을 때

매년 12월부터 이듬해 3월까지의 고농도 미세먼지가 빈발하는 시기로, 방학중에도 미세먼지를 대비하는 각별한 주의가 필요합니다.

#### 01 외출 자제하기



야외모임, 캠핑, 스포츠 등  
실외활동 최소화

#### 02 외출 시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외  
모자, 보호안경 착용

#### 03 실외 활동 최대한 줄이기



· 도로변, 공사장 지체시간 ↓  
· 활동 시 적정 속도 유지  
· 보행시: 2~6km/hr · 자전거 운행시: 12~20km/hr (영양기준)

#### 04 외출 후 깨끗이 씻기



흐르는 물에 씻고  
양치까지

#### 05 물과 비타민C가 풍부한 과일·채소 섭취하기



노폐물 배출 효과가 있는 물,  
항산화 효과가 있는 과일·채소 충분히 섭취하기

#### 06 대기오염 유발행위 자제하기



· 자가용 대신 대중교통 이용  
· 폐기를 태우는 행위 등 자제

#### 07 미세먼지 정보 수시로 확인하기



· 시도별 대기 현황 파악  
· 대기오염물질 정보 습득

#### 08 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 하루 3번, 30분 이상 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동

#### 환기 요령



실내오염도 높을시  
자연환기 or  
기계환기 실시



대기정체 시간대  
(10시~21시 사이)  
환기 실시



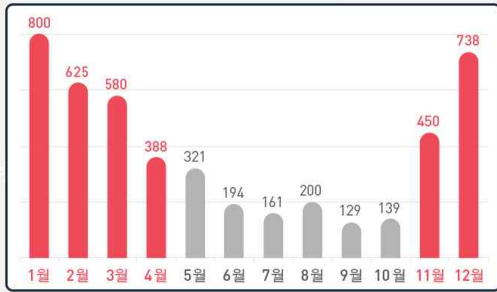
자연환기시  
도로변 외  
다른 창문 사용



조리시  
주방후드 가동과  
자연환기 동시 실시

## 겨울철 장염-노로바이러스

### 노로바이러스란?



\* 2018년 노로바이러스 감염증 표본감시 신고 현황, 질병관리본부 감염병포털, (단위:명)

노로바이러스는 **인체 내 장염을 일으키는 바이러스**입니다.  
주로 **11월부터 다음 해 4월까지** 많이 발생하며,  
**전염성이 강해** 어린이집, 학교 등 집단 시설에서  
집단 설사를 일으킬 수 있는 주요 원인균 중 하나입니다.

1

### 노로바이러스의 전파 방법은?



노로바이러스에 **오염된 음식과 물을 섭취**하였거나,  
**환자 접촉**을 통한 사람 간 전파가 가능합니다.  
또한, 노로바이러스에 감염된 환자가 손을 씻지 않고 만진  
**수도꼭지, 문고리** 등을 손으로 만진 후 입을 만지거나  
음식물 섭취 시 감염될 수 있습니다.

2

### 노로바이러스 감염증의 증상은?



노로바이러스 감염증은 대개 음식물 섭취 후 1-2일간의  
잠복기를 거친 후 **구토, 설사** 등의 증상이 나타나고  
**복통, 오한, 발열**이 나타나기도 합니다.  
대개 2~3일이 지나면 자연적으로 회복되나,  
구토나 설사가 심한 경우엔 입원 치료를 필요로 하기도 합니다.

3

### 노로바이러스 감염증 예방방법은?

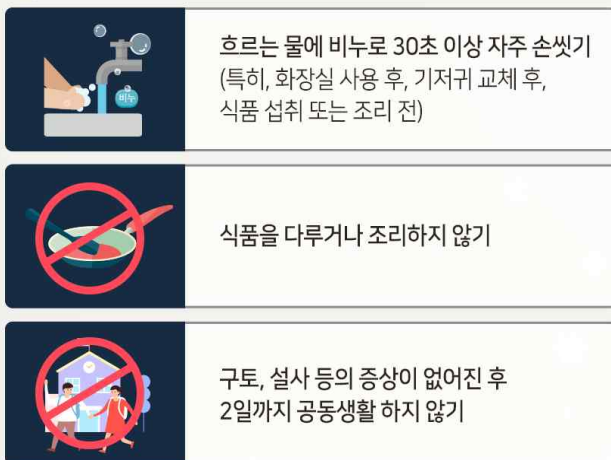
#### 일반인



4

### 노로바이러스 감염증 예방방법은?

#### 환자



5

### 장관감염증을 일으키는 노로바이러스,

**겨울에도 방심하지 말고  
항상 주의해야 합니다.**



6

2020. 1. 6.

전 주 오 송 초 등 학 교 장