

## 코로나19 자가격리자 및 동거가족에 대한 방역수칙

코로나19 밀접접촉자로 자가격리 대상인 학생과 그 동거가족은 방역수칙을 철저히 지켜주시기 바랍니다. 자가격리 기간이 종료된 후, 등교 시 출석인정을 위해 관련서류를 학교에 제출해 주시기 바랍니다.

### 1. 자가격리자 방역수칙 안내

- 감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지
- 독립된 공간에서 혼자 생활하기
- 방문 닫은 채로 창문을 열어 자주 환기시키고, 식사는 혼자서 하기
- 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기
- \*공용 화장실, 세면대를 사용한다면, 사용 후 소독(락스 등 가정용 소독제)하고 이후 다른 사람이 사용하도록 합니다.
- 진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 전주시보건소에 먼저 연락하기
- 가족 또는 함께 거주하는 분과 대화 등 접촉하지 않기
- 불가피한 경우, 얼굴을 맞대지 않고 서로 마스크를 쓰고 2m 이상의 거리를 두기
- 개인용품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)으로 사용하기
- 의복 및 침구류는 단독세탁
- 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전에 다른 사람이 사용하지 않도록 하기
- 건강수칙 지키기
  - 비누로 30초 이상 흐르는 물에 손 씻기, 기침 등 호흡기증상이 있을 경우 마스크 착용, 마스크가 없으면 소매로 가려 기침하며 기침, 재채기 후 손 씻거나 손 소독 실시하기

※ 밀접접촉으로 인한 자가격리자: 보건소 통보된 자가격리 해제일까지 등교중지

※ 자가격리자와 함께 사는 학생(형제, 자매): 자가격리자의 격리기간 동안 등교중지

※ 등교중지 기간에도 매일 건강상태 자가진단 제출 (자가격리자 있음으로 제출)

### 2. 등교중지 기간 및 출결증빙자료 안내

대상	등교 중지 기간	출결증빙 자료
격리 통지 받은 학생	격리 통지 시부터 격리 해제할 때까지	• 격리통지서
동거인이 격리 통지 받은 학생	격리 통지 시부터 격리 해제할 때까지	• 동거인의 격리통지서
	※ 동거인이 격리통지를 받은 즉시 동거인과 접촉 없이 별도 시설에서 격리하는 경우, 등교 가능 ※ 해외입국자지만 '격리면제 대상자' 동거인은 등교중지 대상 아님	



# 자가격리대상자 가족·동거인 생활수칙

- 코로나19 대응지침 제9-2판 부록4 -

- ✓ **최대한 자가격리대상자와 접촉하지 않기**
  - 특히 노인, 임산부, 소아, 만성질환, 암 등 면역력이 저하된 분은 접촉 금지
  - 자가격리 장소에 외부인(함께 살지 않는 가족 포함)의 방문도 금지
    - ※ 특수한 경우(돌봄서비스, 방문간호 등) 관할 보건소(담당 공무원)와 연락 후 방문하기
- ✓ **자가격리대상자와 동거가족(동거인 포함) 모두 항상 마스크를 착용하는 것이 원칙**

(다만, 집 안에서 서로 독립된 공간에 있을 시에는 마스크 미착용 가능)
- ✓ **불가피하게 자가격리대상자와 접촉할 경우 마스크를 쓰고 서로 2m 이상 거리 두기**
- ✓ **자가격리대상자와 독립된 공간에서 생활하고, 공용으로 사용하는 공간은 자주 환기 시키기**
- ✓ **물과 비누 또는 손세정제를 이용하여 손을 자주 씻기**
- ✓ **자가격리대상자와 생활용품(식기, 물컵, 수건, 침구 등) 구분하여 사용하기**
  - 자가격리대상자의 의복 및 침구류 단독세탁
  - 자가격리대상자의 식기류 등은 별도로 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른사람 사용 금지
- ✓ **테이블 위, 문 손잡이, 욕실기구, 키보드, 침대 옆 테이블 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면 자주 닦기**
- ✓ **자가격리대상자의 건강상태 주의 깊게 관찰하기**
- ✓ **자가격리대상자의 동거인(가족 등)이 많은 사람과 접촉 및 집단시설\* 관련 종사자는 자가격리자의 격리해제일까지 스스로 업무제한 권고**

\*집단시설 : 학교, 학원, 어린이집, 유치원, 사회복지시설, 산후조리원, 의료기관 등

## 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

✓ 발열(37.5°C 이상) ✓ 기침, 호흡곤란 ✓ 오한, 근육통, 두통 ✓ 인후통 ✓ 후각·미각 소실 ✓ 폐렴 등

2020.8.20.

# 자가격리 학생을 위한 마음건강 지침

## 1. 격리의 필요성을 이해하고 현실적으로 준비하도록 대비하세요.

상당한 스트레스와 현실적인 불편이 따르는 격리지침을 지키기 위해서 먼저 격리에 대한 이해와 준비가 필요합니다. 감염병 유행 상황과 격리의 중요성을 받아들이고, 정해진 격리 기간 동안 지켜야 하는 행동지침을 명심하세요. 또한, 필요물품, 예정되어있던 일정 등 격리 기간 동안 예상되는 현실적인 문제들이 있는지 점검하고 해결 방안이 마련되었는지 확인하세요.

## 2. 믿을만한 정보에 집중하세요.

감염에 대한 불안은 끊임없이 정보를 추구하게 합니다. 그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 정보의 선별에 우선순위를 두어 질병관리본부에서 제공하는 정보에 집중하며 SNS와 뉴스를 지나치게 반복적으로 확인하지 않도록 합니다.

## 3. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.

약간의 걱정, 불안, 우울, 외로움, 무료함이나 수면의 어려움, 신체적인 긴장은 정상적인 스트레스 반응입니다. 현재 발생한 일 또는 앞으로 일어날 일이 위험하거나 위협받고 있다고 인식할 때 불안감이 생기며, 이는 두근거림, 두통, 소화불량, 불면증 같은 신체적인 긴장 반응을 유발합니다. 불안감을 부모님이나 선생님 그리고 친구들과 나누는 것은 도움이 됩니다. 전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 정상적인 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 있다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

## 4. 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.

감염병 유행 상황이 빠른 시간 안에 종식되기를 바라는 강력한 소망 때문에 마법적인 조치를 기대할 수도 있습니다. 그러나 신종 전염병은 축적된 자료가 없기 때문에 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 이러한 불확실함을 그저 정상적인 상황으로 받아들이고 통제할 수 없다는 것을 인정하며, 대신에 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

## 5. 가족과 친구와 소통을 지속하세요.

격리기간 동안 기존의 친구들과의 교류와 학교생활 등의 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일, 온라인 등을 이용해서 가족과 친구 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

## 6. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.

격리 기간은 동시에 학교생활과 기존의 의무에서 벗어나서 오롯이 혼자만의 시간을 가질 수 있는 기회가 되기도 합니다. 격리 기간을 어떻게 보낼지 미리 계획을 세우고 평소엔 하지 못했던 것들을 시도해 보세요. 어렵지만 격리 기간 중에 자신을 위한 가치 있는 활동을 늘려보세요. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

## 7. 규칙적인 생활을 하세요.

일상의 생활과 기존의 역할에서 벗어나기 때문에 생활 리듬이 흐트러지기 쉽습니다. 일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 실내 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데에 매우 중요합니다.

## 8. 자부심을 가지세요.

격리는 자신과 타인을 위한 가장 중요한 감염병 예방 활동입니다. 여러분이 격리 생활을 하는 것에 선생님들과 친구들 모두는 고마운 마음을 갖고 있습니다. 악플 대신 감사의 글과 응원 의 목소리에 귀를 기울이세요. 격리가 끝난 후에는 당당하고 자신 있게 학교와 일상에 복귀하세요.

2021. 3. 3.

전 주 오 송 초 등 학 교 장