

	<p style="text-align: center;">추석연휴 전후 코로나19 예방 건강생활 실천 안내</p>	<p style="text-align: center;">삼례중학교 가정통신문 제 75호</p>
		<p style="text-align: center;">2022년 9월 8일</p>
<p>(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로 53-23</p>	<p>☎ 063-291-2624,</p>	<p>http://samrye.ms.kr</p>

학부모님, 안녕하십니까?

언제나 학생들의 건강을 위해 많은 관심과 협조를 보내주심에 감사 드립니다.

코로나19 감염병 확산 장기화와 추석 연휴를 맞이하면서, 감염병 예방 관리에 대한 경각심과 함께 일상생활 속 건강생활 실천 강화가 필요한 시점입니다. 이와 관련하여 아래와 같이 안내드리오니, 추석연휴 기간 동안 가정에서 건강하고 안전한 생활을 유지할 수 있도록 적극 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

▶ 자기주도적 감염병 예방 관리 강화

- ① 면역력을 유지·증진할 수 있도록 평소에 건강한 식생활 및 운동생활 실천하기
- ② 충분한 휴식 및 적절한 수분 섭취하기
- ③ 평소 기침 예절 및 손 씻기 등 개인위생 수칙을 잘 지키기
- ④ 올바른 마스크 착용 및 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 다중이용시설 출입 자제
- ⑤ 1일 3회 10분 이상 환기 실시
- ⑥ 유증상 시 코로나 검사하고 타인과 접촉을 최소화하기
- ⑦ (권장) 코로나19 예방접종 완료하기 : 고위험군 예방접종 권고

▶ 자가진단앱 확진자 정보 입력 (명절 연휴도 동일하게 적용)

- 등교(출근) 전 자가진단 앱 참여로 자기주도적 건강관리에 동참하기
- 코로나19 확진 시, 방역당국 지침에 따라 격리기간(7일 의무) 및 수칙 준수
- 학교(담임선생님)로 즉시 연락 및 자가진단 앱에 확진자 정보 입력하기
- 입력 방법: [건강상태 자가진단 어플 접속] → [로그인] → [방역기관 통보내역 등록 클릭] → [확진일자, 검체채취일 순서대로 설정하기 (등교예정일은 손대지 않기)] → [저장]

▶ 동거인 확진 시 대처

- 동거인 확진 시, 다른 가족들은 10일간 권고준수기간
: 3일 이내 PCR검사 또는 전문가용 신속항원검사, 음성 시 6~7일차에 신속항원검사 권고

2022년 9월 8일

삼례중학교장 (직인생략)

우리 가족을 보호하는 추석 '일상방역 수칙' 안내

고향 가기 전! 다녀와서는! 꼭 확인해주세요



1 / 3

우리 가족을 보호하는 추석 '일상방역 수칙' 안내

1. 고향 출발 전 꼭 확인하세요

- ☑ 코로나19 의심증상*이 있으면 미리 진료받고 방문을 미루세요.
* 발열·기침·인후염·근육통 등
- ☑ 어르신, 50대 및 기저질환자는 백신 접종을 권고 드립니다.
- ☑ 3일(일페·밀집·밀접) 다중이용시설 출입은 자제해주세요.

2. 이동할 때 유의하세요

- ☑ 기차·버스 안에서 마스크를 상시 착용하고 대화나 전화 통화는 자제해주세요.
- ☑ 실내에서 음식섭취는 가급적 자제해주세요.
- ☑ 음식 섭취가 불가한 경우 간단한 식·음료 위주로 짧게 드시고, 섭취 중에는 대화를 자제해주세요.

2 / 3

우리 가족을 보호하는 추석 '일상방역 수칙' 안내

3. 가족과 만날 때 지켜주세요

- ☑ 고연령층·기저질환자가 포함된 만남 시에는 실내에서도 마스크를 착용하고 실내 환기는 주기적으로 철저하게 해주세요.
* 보건용 마스크(KF80, KF94) 우선 권장, 창문 열어 자연 환기 (하루 최소 3회, 매회 10분 이상) 및 밀집도 높을수록 자주 환기
- ☑ 손을 자주 씻고, 음식은 배식 수저와 개인 접시를 사용해 개인별 덜어먹기를 권고 드립니다.
* 손씻기는 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손톱 밑까지 꼼꼼하게

4. 일상으로 복귀할 때 기억해주세요

- ☑ 일터로 복귀하기 전에 코로나19 의심증상이 있으면 미리 검사하고, 진료를 받으세요.
- ☑ 음성인 경우에도 증상이 있으면 타인 접촉을 최소화하고, 개인위생에 철저히 신경 써주세요.

3 / 3

추석 연휴 '코로나19 의료이용' 안내

추석 연휴에도 코로나19 검사·진료·치료는 계속!



1 / 3

추석 연휴 '코로나19 의료이용' 안내

1. 코로나19 진단·검사

- ☑ 약국·편의점에서 자가진단키트를 구입하거나, 원스톱진료기관에서 전포가용 신속항원검사(RAT)를 받으세요.
- 연휴 기간 문 여는 약국 정보는 응급의료포털(www.e-gen.or.kr), 원스톱진료기관은 네이버·다음 포털에서 '원스톱진료기관'을 검색하면 확인*할 수 있습니다.
* 코로나19 홈페이지(incov.mohw.go.kr), 응급의료포털(www.e-gen.or.kr)에서도 확인 가능
- ☑ 만 60세 이상 고령자, 자가진단키트 양성인 자(키트 지참), 코로나19 의심증상자(의사소견서 지참) 등*은 선별진료소 및 임시선별검사소에서 PCR 검사를 받으실 수 있습니다.
* 역학적 연관성이 인정되는 확진자의 동거인(밀접접촉자), 해외입국자는 검사대상 포함
- 네이버·다음 포털에서 '선별진료소', '임시선별검사소'를 검색하면, 운영정보를 확인*할 수 있습니다.
* 코로나19 홈페이지(incov.mohw.go.kr)에서 확인 가능
- 추석 연휴 4월 29(9.9-12), 고속도로 휴게소에 설치되는 임시선별검사소(7개소)*에서는 대상자와 관계없이 코로나19 무료 검사를 실시합니다.
* 경기(경부선 안성역(서울병원), 중부선 이천역(하남병원), 영동선 용인역(안성병원), 서해안선 화성역(서울병원), 전라(남해선 삼천역(세종병원), 남해선 보성역(대전(목포병원), 호남선 백암역(세종병원), 서해안선 횡성역(목포병원), 경부(경부선 통도사역(부산병원))

2 / 3

추석 연휴 '코로나19 의료이용' 안내

2. 확진자 재택치료 중 진료·상담

- ☑ (진료) 원스톱진료기관에서 대면·비대면 진료를 받으세요.
- 원스톱진료기관은 전화로 사전 진료 예약 후 방문해주세요.
- ☑ (상담) 증상 상담은 의료상담센터, 의료기관 정보, 생활지원 문의는 행정안전부센터로 연락하세요.
- 의료상담센터·행정안전부센터 연락처는 재택치료 시 안내문자로 발송*해드립니다.
* 의료상담센터 정보는 건강보험심사평가원 홈페이지(www.hira.or.kr)
- 기관 소식 - hira 소식 - 심평정보통 - '의료상담센터' 검색, 행정안전부센터 정보는 각 시·도, 시·군·구 홈페이지에서 확인 가능

3. 확진자 재택치료 중 응급 상황

- ☑ (응급) 고열·호흡곤란 등 응급 상황에서는 119 또는 관내 보건소로 연락하세요.
- 연휴 기간, 계신 곳 주변의 응급실 이용 정보는 응급의료포털(www.e-gen.or.kr), 응급의료정보제공 앱에서도 확인 가능합니다.
- ☑ (특수) 소아·분만·투석 환자는 응급 진료가 필요한 경우 119로 신속히 연락하세요.

3 / 3