



# 코로나19 대응 위한 자연환기 및 면역력 강화 건강생활 수칙 안내

삼례중학교  
가정통신문 제 106호

2021년 12월 7일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

<http://samrye.ms.kr>.

학부모님, 안녕하십니까? 가정에 건강과 행복이 함께하시기를 기원합니다.

코로나19 감염을 효율적으로 차단하고 지역사회 전파를 방지하기 위해 자연환기 권고 사항과 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙을 안내드리오니, 참고하시기 바랍니다.

## < 코로나19 확산 방지를 위해 창문을 이용한 자연환기를 생활화 해요! >

□ 질병관리청(한국건설기술연구원(KICT)(원장: 김병석) 정책 연구용역, 보도자료, 2021.10.27.)

- ▶ 코로나19 바이러스는 감염자가 밀폐된 환경에 체류한 경우 공기 중에 장시간 존재 가능하고, 자연 환기량이 많아질수록 감염 위험도가 낮아짐
- ▶ 10분 내외의 자연환기 또는 다중이용시설의 지속적인 환기설비 가동으로(환기횟수 3회 기준) 오염물질 농도 및 공기전파감염 위험이 1/3까지 감소 가능함

□ 질병관리청 환기 권고사항

○ **코로나19 확산 방지를 위해 창문을 이용하여 자연환기**

- **맞통풍**이 가능하도록 전·후면 창문을 개방하고, 냉난방기 가동 중에도 **자연환기**



- 환기 설비가 없는 경우 선풍기(또는 서큘레이터)로 실내 오염물질 외부로 배출



- 실내 활동량이 많은 동절기에는 호흡기 감염병 예방 및 코로나19 확산방지를 위해 하루에 **최소 3회**, 매회 **10분 이상 맞통풍**이 되도록 **자연환기**를 생활화 합니다.

## < 코로나19 대응 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙 >

<b>I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기</li> <li>• 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)</li> <li>• 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)</li> <li>• 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기</li> </ul>
<b>II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기</li> <li>• 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)</li> <li>• 텔레비전 시청, 휴대전화 등 이용 시, 재택근무할 때에도 짬짬이 일어나서 움직이기</li> <li>• 일상생활에서 활동량 늘리기(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)</li> <li>• 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기</li> </ul>
<b>III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기</li> <li>• 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기</li> <li>• 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관이나 전문가가 제공하는 정보에 집중하기</li> <li>• 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기</li> <li>• 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기</li> </ul>
<b>IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)</li> <li>• 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기</li> <li>• 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기</li> <li>• 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기</li> <li>• 응급상황의 증상을 미리 알아두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우, 의료진에게 연락하기</li> <li>• 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기</li> </ul>

2021. 12. 7.

**삼 레 중 학 교 장** (직인생략)