



추석 연휴 기간  
코로나19 등 감염병 예방관리 안내

삼례중학교  
가정통신문 제 74호

2024년 9월 12일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로 53-23

☎ 063-291-2624,

<http://samrye.ms.kr>

학부모님, 안녕하십니까?

언제나 학생들의 건강을 위해 많은 관심과 협조를 보내주심에 감사드립니다.

추석 연휴 기간 코로나19 등 감염병 발생 및 확산 방지를 위하여 아래와 같이 예방 수칙을 안내해 드리니, 꼼꼼히 확인하시고 실천하시어 안전하고 건강한 추석 연휴를 보내시길 바랍니다.

★ 코로나19 감염병 예방 수칙 ★

- 손 씻기, 환기, 기침 예절 등 기본적인 예방 수칙 준수
- 사람이 많고 밀폐된 실내에서 마스크 착용 권장
- 의료기관과 감염 취약 시설 등에 방문할 때는 마스크 착용 권고
- 코로나19에 감염된 경우, 마스크 착용하고 불필요한 만남 또는 외출 자제 권고
- 발열, 호흡기 증상 등이 심한 경우 병원 진료 후 등교

★ 수인성·식품 매개 감염병 예방 수칙 ★

- 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
- 채소·과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 설사 증상이 있는 경우, 음식을 조리하지 않기
- 물은 끓여 마시기
- 위생적으로 조리하기: 칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용 등

★ 진드기 매개 감염병 예방 수칙 ★

- 긴 소매, 긴 바지 등 착용하여 피부 노출 최소화하기
- 풀숲 주변에서의 휴식은 자제하고, 휴식 시에는 돛자리 등을 사용하기
- 등산로 등 정비된 길 이용하기
- 귀가 후에는 바로 옷을 세탁하고, 샤워하면서 진드기에 물린 흔적 찾기
- 야외 활동 또는 진드기에 물린 후 2주 이내 발열 등 증상이 나타나면, 빨리 보건소 또는 의료기관 방문하여 진료받기

2024년 9월 12일

삼례중학교장 (직인생략)

함께 지켜요!

# 코로나19 감염 예방수칙



### 일상생활에서

- ☑ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ☑ 2시간마다 10분씩 환기
- ☑ 기침할 때는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코 가리기
- ☑ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염 예방에 도움

### 코로나19 감염 시

- ☑ 다른 사람을 위해 마스크를 착용
- ☑ 불필요한 만남 자제
- ☑ 발열, 호흡기 증상이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음날부터 일상생활 가능
- ☑ 회사 등도 구성원이 아프면 쉴 수 있도록 병가 등 제공

### 고위험군

- ☑ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용
- ☑ 대규모 인원이 실내에서 모이는 행사 등은 참여 자제
- ☑ 발열, 호흡기 증상이 나타나면 신속히 병원 방문

### 의료기관·감염취약시설

- ☑ 종사자·보호자·방문자는 마스크를 착용
- ☑ 발열, 호흡기 증상이 있는 종사자는 업무에서 배제
- ☑ 2시간마다 10분씩 환기



# 수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙!

**수인성·  
식품매개감염병이란?**

세균, 바이러스 등에 오염된 물이나 음식 섭취로 인해 주로 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환

## 주요 예방수칙



올바른 손씻기 생활화



음식은 충분히 익혀 먹기



물은 끓여 마시기



채소, 과일은 깨끗한 물에  
충분히 씻어 먹기



설사 증상이 있는 경우  
음식 조리 및 준비 금지



위생적으로 조리하기

\*칼, 도마 조리 후 소독  
생선고기·채소 등 도마 분리 사용

### 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



# 진드기는 가까이 있어요!

진드기로부터 안전하려면 예방 수칙을 꼭 지켜야 합니다.



## 진드기로부터 안전하려면



**1** 밝고 노출없는 옷 입고



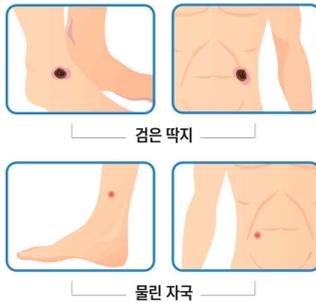
**2** 기피제 뿌리고



**3** 풀숲은 피하고



**4** 씻고, 진드기가 있는지 살피고



**5** 증상이나 물린 흔적이 있으면 빨리 알리고



**6** 곧 바로 병원에서 치료하고

### 진드기 매개감염병이란?

- 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기가 풀숲에 숨어 있다가 지나가는 사람을 물어서 발생합니다.
- 주요 발생하는 진드기 매개 감염병으로는 쯤쯤가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병이 있습니다.
- 논밭에서 농작업을 하거나, 등산, 산책, 캠핑, 나물 채취 등 야외활동 할 때 진드기에 물려 발생합니다.
- 진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 잘 지키면 충분히 예방이 가능합니다.