



# 큰 꿈과 희망으로 웃음이 넘치는 행복한 상관인 가 정 통 신 문

꿈을 갖는 학생  
존경 받는 교사  
보람을 주는 학교

상관중 2024-107호

학교누리집 : <http://sanggwang.ms.kr> 교무실: (063)287-9892 행정실: (063)282-5006

## 추석 연휴 코로나19 감염병 예방 및 건강관리 안내

질병관리청에서는 추석 연휴 기간에 가족 및 친지 방문 등으로 고령자와의 접촉과 성묘 등 야외활동이 늘어나고, 국내·외 여행 등 이동의 증가도 예상됨에 따라 코로나19 예방수칙을 비롯한 수인성·식품 매개체 감염병, 진드기·설치류 매개감염병, 해외여행 감염병 등의 예방수칙을 준수하도록 당부하였습니다. 다음 내용을 참고하시어 건강하고 즐거운 추석 명절을 보내시기를 바랍니다.

### 추석 연휴 코로나19 감염병 예방

#### ❖ 추석 연휴 당직 병의원명 및 발열클리닉 확인

응급의료포털 또는 129, 119, 120

[https://www.e-gen.or.kr/egen/holiday\\_medical.do?searchType=general&opcls=Y&emergencyViewYn=Y](https://www.e-gen.or.kr/egen/holiday_medical.do?searchType=general&opcls=Y&emergencyViewYn=Y)

- ▶ 발열, 호흡기 환자 : 발열 클리닉 이용
- ▶ 그외 : 당직 병의원 이용

#### ❖ 추석 연휴 중 문 여는 처방·조제기관 확인

감염병포털-코로나19-치료-먹는치료제-검색어 “전주” 입력

<https://ncv.kdca.go.kr/pot/cv/etngcPhcyInst/selectEtngcPrscrptnInstList.do>

#### ❖ 추석 명절 감염 취약 시설 코로나19 감염 예방 수칙

\* 감염취약시설: 요양병원, 요양시설, 정신건강증진시설, 장애인시설 등 방문객 및 보호자는

- ▶ 방문 시 마스크를 꼭 착용해 주세요.
- ▶ 출입 시에 방문 기관의 감염 예방 수칙 안내를 준수해 주세요.
- ▶ 유증상자(발열, 호흡기 증상 등)는 시설 방문을 자제해 주세요.

#### ❖ 일상생활에서 지켜주세요

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ▶ 2시간마다 10분씩 환기하기
- ▶ 기침할 때는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가리기
- ▶ 의료기관, 감염취약시설 등 방문 시 마스크 착용하기
- ▶ 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용하기

귀가 후, 감염병 증상이  
의심된다면?

질병관리청 1339로  
전화하세요!



질병관리청 콜센터

해외방문 후,  
입국할 때?

Q-CODE 또는 건강상태질문서를  
검역관에게 제출해주세요!



### 야외 활동 시 진드기 조심

진드기 매개 감염병은 세균 또는 바이러스를 가지고 있는 진드기가 우연히 사람 몸에 붙어 신체를 물어서 발생하는 질환입니다.

#### ❖ 어떤 증상이 나타나나요?

- ▶ 찌르거나 가려움: 감기 증상이나 진드기에 물린 부위에 가피 (검은 딱지) 발생
- ▶ 중증열성혈소판감소증후군(SFTS): 고열, 오심과 구토, 설사, 피로감, 근육통, 오한, 기침, 가래 등

#### ❖ 진드기에 물렸을 경우 이렇게 하세요!

- ▶ 대부분의 진드기는 피부에 단단히 붙어 있어 손으로 무리하게 당기지 않고 핀셋 등으로 제거하거나 필요 시 가까운 의료기관을 방문해야 합니다.
- ▶ 진드기에 물린 후 1~2주 내에 고열, 두통, 기침, 구토, 설사 등의 증상이 있다면 병원 진료를 받도록 합니다.

#### ❖ 진드기 매개 감염병 예방 및 관리방법



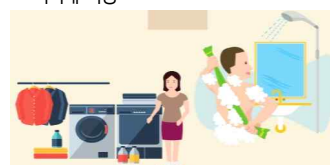
##### 진드기 침투 방지

- 피부 노출 차단: 긴팔, 긴바지, 양말, 신발 등 기본 야외복 꼭 착용
- 기피제 사용



##### 진드기 접촉 피하기

- 풀숲에 앉거나 누울 때 돛자리 사용
- 풀숲에 옷 벗어 놓지 않기
- 풀숲에서 용변 금지



##### 진드기 제거

- 야외에서 귀가 즉시 야외복 일체 세탁, 목욕 또는 샤워하기



##### 즉시 치료

- 야외활동 1~2주 이내 감기 증상이나 가피 발생 또는 고열, 구토, 근육통 등 증상 발생 시 즉시 의료기관 방문

## 가을철 벌 쏘임 예방법

야외활동이 증가하는 9~10월에는 벌 쏘임 사고에 주의해야 합니다. 벌에 쏘인 후의 반응은 개인에 따라 다르게 나타날 수 있습니다.

### 벌 쏘임 예방 수칙

- ▶ 긴 옷, 긴 바지를 입고 어두운 옷보다 밝은 색 옷 입기
- ▶ 모기약 스프레이 등을 준비하기
- ▶ 향수, 화장품, 헤어스프레이 자제하기
- ▶ 벌집을 건드렸을 경우 몸을 낮추고 20m 이상 빠르게 뛰기
- ▶ 벌 쏘임 사고 대처를 위한 응급처치법 숙지 및 비상용품 챙기기

### 벌에 쏘였을 때의 증상

- ▶ 통증, 피부 가려움, 부종, 식은 땀, 두통, 구토, 어지러움증, 호흡 곤란, 의식 저하 등
- ▶ 사람에 따라 아나필락시스(알레르기 과민반응) 발생
- ▶ 통증이 지속되거나 아나필락 발생 시 신속하게 병원으로 이동

### 벌 쏘임 응급처치 방법



## 딤페이크 등 성범죄 대응

### 피해 영상물 유포가 의심된다면?

- ▶ 딤페이크 사진, 영상을 발견하거나 피해를 받았다면 즉시 신고하기
- ▶ 혼자 고민하지 말고 믿을만한 지원기관에 신고하고 삭제 요청하기
- ▶ 피해촬영물 삭제를 위해 사설업체 찾지 않기  
→ 온라인 재유포 등 2차 피해로 이어지는 경우 방지!!

### 딤페이크 성범죄, 도움 요청하기

피해신고 및 상담		삭제지원기관
<b>학교에 신고</b> • 학임과사 담당교사 • 학교전담경찰관(SPO)	<b>112 경찰청</b> • 사이버범죄신고센터   ecrm.police.go.kr	<b>디지털성범죄피해자지원센터</b> • 전화   02-735-8994 • 홈페이지   d4u.stop.or.kr
<b>117 학교폭력신고센터</b> • 국번없이 117 문자   #0117 • 홈페이지   검색창에 117	<b>1377·3 방송통신심의위원회</b> • 홈페이지   www.kocsc.or.kr	<b>지역 디지털성범죄피해자지원기관</b> • 서울   02-815-0382 • 인천   032-517-5170 • 경기   1544-9112 • 부산   051-802-2082
<b>1366 여성긴급전화</b> • 365일 24시간	<b>성범죄상담 핫북</b> • 홈페이지   safe182.go.kr	<b>방송통신심의위원회 디지털성범죄 신고</b> • 전화   국번없이 1377·3번 • 홈페이지   www.kocsc.or.kr

## 추석 명절 식중독 예방요령

### ▶ 식재료 구입

냉장이 필요 없는 식품(밀가루, 식용유 등)부터 장바구니에 넣고, 이후 과일, 채소, 냉장 가공식품, 육류, 어패류, 냉동 식품 순으로 담습니다.

### ▶ 보관 방법

육류, 어패류 등은 냉장고나 냉동고 깊숙이 보관하며, 해동은 실온이 아닌 냉장 해동으로 하는 것이 좋고, 재냉동하지 않습니다.

### ▶ 조리 도구 사용

육류, 가금류, 수산물 등을 조리한 칼과 도마는 채소, 과일과 분리해 사용하여 교차 오염을 방지합니다.

### ▶ 충분히 익히기

익혀 먹어야 하는 식재료는 충분히 가열하고, 조리 중 기름기나 수분 제거 시에는 키친타월을 사용합니다.

### ▶ 보관 주의

많은 양의 식재료를 조리할 때는 빠르게 식혀 뚜껑을 덮어 냉장 보관하며, 실온에 오래 두지 않도록 주의합니다.

### ▶ 증상 관리

구역, 구토, 설사 등의 증상이 나타날 수 있으며, 수분을 충분히 섭취하면 대부분 회복됩니다.  
혈변, 발열 등의 증상이 있거나 고령자, 영유아, 면역저하자는 의료기관을 방문하는 것이 좋습니다.

### 식중독 예방 6대 수칙



## 상 관 중 학 교 장