

코로나예방수칙

1 기본방역수칙

- 코로나19의 장기유행에 따라 지속 가능한 사회적 거리두기를 위해, 다중이 이용하는 모든 시설에 대해 단계 구분 없이 관리자·종사자·이용자가 함께 지켜야 할 가장 기본적인 방역수칙을 뜻합니다. 특히, 가정 내 학부모로부터 자녀에게 감염되는 사례가 증가하고 있으니, 가정에서도 감염 위험요인을 감소하고 안전한 가정을 위해 강화된 방역 조치를 준수하여 주시기 바랍니다.

- 불특정 다수가 이용하는 다중이용시설은 **밀집·밀폐·밀접접촉**이 발생하는 장소로 감염 전파·확산 **가능성이 높습니다**. 이에 밀접접촉의 규모를 최소화하며, N차 감염으로의 확산을 차단하기 위해 방역수칙을 준수하는 것이 중요합니다.

2 감염 위험행동을 하지 마세요

- 마스크 착용이 어려운 행동 (음식·음료·주류 섭취, 목욕, 관악기 연주 등)
- 이용자 체류시간이 길고 취식 동반 (음식점, 라이브카페, 노래교실, PC방)
- 노래·응원 및 격렬한 신체움직임으로 비말이 많이 발생하는 활동 (노래, 환호응원 등 소리지르기, GX류 운동)
- 마스크 미착용 또는 불완전 착용 (태권도장, 필라테스 등 실내체육시설)
- 소모임 등을 통한 밀접 접촉 (종교시설, 지인모임, 동호회 등)

3 감염 위험환경을 피해 주세요!

- 3밀(밀폐, 밀접, 밀집) 환경에서의 공동생활 피하기
- 지하에 위치하거나, 창문이 없거나 있더라도 시설규모에 비해 수가 적고 크기가 적은 등 환기 불량(탁구장, 노래방, PC방, 라이브카페),
- 공동 물품에 대한 소독 미흡한 환경 피하기
- 거리 두기가 되지 않는 장소 피하기
- 탈의실, 샤워실 등 공용 시설 및 물품 이용하는 장소 (사우나, 사업장의 휴게실 등)

※겨울철 건강관리 10계명

- 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
- 실내 습도를 높이기.
 - 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건들 널어두기
- 창문 열어 환기!
 - 적어도 하루에 2회 이상 창문을 열기
- 손 자주 씻기.
- 물 자주 마시기. - 겨울은 공기가 건조하므로
- 피부 보호하기. - 피부 보습제 바르기
- 규칙적인 생활하기.
- 적당한 운동하기 - 적당히 꾸준히
- 고른 영양 섭취하기.
- 족욕 또는 반신욕하기 -전신의 혈액순환 촉진

※미세먼지 대처요령

- 야외 활동 전 ‘우리 동네 대기정보’ 어플을 설치하여 수시로 미세먼지 농도 확인
- 미세먼지 왜 나쁠까요?
 - 미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러

질병을 일으킵니다

- 미세먼지 나뵈면 ?

- ▶ 창문을 닫아 실외공기 차단
- ▶ 실외활동 자제 또는 금지
- ▶ 자주 손씻기
- ▶ 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용
- ▶ 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- ▶ 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰

- 미세먼지 농도는 수시로 변하므로 평상시 검증된 마스크를 가지고 다닐 수 있도록 해주세요.

※겨울철 응급처치

■ 화상 (열화상)

화상 부위를 찬물에 20분 이상

담가 열기를 식힙니다.

- ▶ 물집은 터뜨리지 말고 연고나 기름 등도 바르지 않습니다.
- ▶ 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구는 최대한 빨리 제거 하도록 합니다.
- ▶ 화상부위에 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아줍니다.

■ 병원으로 가야 하는 화상

- ▶ 화약약품이나 전기화상, 흡입 화상
- ▶ 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- ▶ 화상의 부위가 넓은 경우
- ▶ 화상에 의한 통증이 계속될 경우

■ 동상

동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은 색을 띠니다.

운동을 한 후 땀에 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 상에 걸리기 쉽습니다.

■ 동상 처치법

먼저 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 체를 따뜻하게 합니다. 동상이 생긴 부분이 있다면 37~42°C 정도의 따뜻한 물에 20 ~30분간 담급니다.



■ 동상 예방법

- ▶ 손발을 자주 씻고 항상 건조한 상태로 유지합니다.
- ▶ 추위에 노출되어 있을 때는 젖은 내의나 양말, 젖은 방한복 등을 입지 않습니다.
- ▶ 방한화는 혈액순환에 지장을 줄 정도로 몸을 조이는 것을 피합니다.
- ▶ 위에 노출되어 있을 때는 자주 몸을 움직이고, 수시로 더운물과 더운 음식을 먹습니다.

※게임 중독 예방법

- ▶ 컴퓨터는 가족이 함께 사용하는 공간에 설치한다.
- ▶ 컴퓨터나 게임기의 사용 일지를 쓴다.
- ▶ 혼자 있을 때에는 게임을 하지 않는다.
- ▶ 컴퓨터나 게임기를 사용할 때에는 40분 이용한 후 20분한다.
- ▶ 부모님과 함께 컴퓨터나 게임기 이용계획표를 만든다.
- ▶ 인터넷을 이용할 때에는 필요한 사이트만 방문한다.
- ▶ 친구나 가족끼리 서로 존중하는 마음을 갖고 대화를 자주 한다

※비만예방을 위한 실천사항

■ 비만이란?

비만이란 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸에 지방이 지나치게 많이 쌓인 상태를 말합니다. 즉, 열량 섭취량 보다 소비량이 적은 경우 남은 열량이 몸속에 지방으로 쌓여 비만이 될 가능성이 높아집니다.

■ 비만 예방을 위한 가정에서 실천사항

- ▶ 조리할 때 튀김, 볶음 대신 찜, 구이를 이용합니다.
- ▶ 아침식사를 꼭 준비해 먹을 수 있도록 합니다.
- ▶ 식사를 규칙적으로 먹을 수 있게 합니다.
- ▶ 식사는 가족과 함께 대화하며 천천히 먹게 합니다.
- ▶ 음식은 먹을 만큼만 담아 줍니다.
- ▶ 간식은 고열량저영양 간식 대신 **과일 유제품** 등으로 준비합니다
- ▶ TV나 컴퓨터 사용 시간을 저녁과 약속하여 지키게 하며, 활동량을 늘려줍니다.