



1

겨울방학 중 코로나19 대응 및 예방

건강상태
자가진단

- ▶ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단합니다.
- ▶ **개학 일주일 전(2월22일)부터 자가진단에 꼭 참여해주세요!!!**

방학 중
코로나19
가정 내
건강관리

- ♣ 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우
 - ▶ **코로나19 임상증상이 있는 경우**
 - ⇒ 체온 37.5도 이상, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실
 - ▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진 환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우
 - ▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진 환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우
- ♣ 외출 시 반드시 마스크를 사용합니다.
- ♣ 코로나19 관련 문의 ⇒ 전주시 [보건소\(063-281-6341~6344\)](tel:063-281-6341), [덕진·화산선별진료소\(063-250-3919,3907\)](tel:063-250-3919), 콜센터([☎지역번호+120](tel:120) 또는 [☎1339](tel:1339))

자녀지도
협조사항

- ♣ 개인위생수칙과 생활 속 거리 두기 실천하기
 1. 개인위생수칙 잘 지키기
 - ⇒ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기(손 씻기가 어려운 경우 손 소독제 사용)
 2. 기침 예절을 잘 지키고 올바른 마스크 착용하기
 - ⇒ 얼굴에 밀착하여 착용, 착용 후 마스크 겉면 만지지 않기
 - ⇒ 의료기관 방문 시 마스크 반드시 착용
 - ⇒ 기침이나 재채기할 때 휴지나 손수건으로 입, 코 가리기
 3. 발열, 호흡기 증상 등이 있는 사람과 접촉 피하기
 4. 컵, 물병, 접시, 필기도구, 수건 등 공유하거나 음식 나눠 먹지 않기
 5. 국내 집단 발생 지역, 지역사회감염 발생 국가 방문 자제
 6. 집단 시설, 다중이용시설 방문 자제
 - ⇒ 학교 밖 교육 시설, 청소년시설, 사회복지시설, 도서관, 박물관, 미술관, 공연장, 체육 시설, 종교시설, 대중교통, 쇼핑센터, 영화관, 대중목욕탕, PC방 등
 7. 생활 속 거리두기(2미터) 실천하기



이럴때,

**학교나 담임선생님께
꼭 알려주세요!!!**

- ▶ 코로나19 진단검사를 받게 된 경우
(결과가 음성이라 해도 꼭 알려주세요)
- ▶ 학생 또는 가족(동거인)이 보건당국의 자가격리 대상자로 통보받은 경우
- ▶ 학생 또는 동거가족이 코로나19 확진을 받은 경우

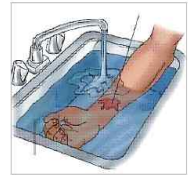
1. 추운 겨울, 체온을 높여요

- ⇒ 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다.
- ⇒ 겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다.
옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 **하반신을 따뜻하게** 하는 것이 포인트!
- ⇒ **내복, 바지, 양말, 머플러, 장갑 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다.**



2. 겨울철 안전사고 예방

- ★ 빙판길 조심 ⇒ 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기,
빙판길 위에서 자전거 타지 않기
- ★ 야외 활동 시 적당한 관절운동으로 움츠러진 몸을 유연하게 풀어준 후 활동 시작
- ★ 화상 시 응급처치
 - ① 옷을 벗기지 말고 가위로 제거
 - ② 물집이 터지지 않은 1도와 2도 화상 : 흐르는 찬물에 20분 이상 열을 식히며,
 - 물은 너무 세게 흐르지 않게 (물집이 터질 수 있음)
 - 소독된 거즈로 화상 부위를 두툼하게 덮기
 - ③ 물집이 터진 1도와 2도 화상
 - 찬물로 씻거나, 찬물에 담그지 않고 마른 거즈로 상처부위 덮기(충격, 감염예방)
 - ④ 화상부위에 기름, 간장, 알코올 등 이물질 바르지 않기 (염증 발생 위험)



3. 실내 미세먼지에서 아이들을 보호해 주세요

- ① '우리동네 대기정보' 어플로 미세먼지 정보 파악하기 (환경부, 에어코리아 제공)
 - 시도별 대기현황 뿐만 아니라 대기오염 물질 정보, 대응요령 등 다양한 대기 관련 정보 습득
- ② 물청소를 통해 실내 공기 개선하기
 - 물걸레를 이용한 청소가 진공청소기를 사용하는 것보다 미세먼지 제거에 효과적
물걸레로 청소를 하면 바닥에 가라 앉은 먼지가 다시 날릴 가능성을 최소화
- ③ 요리할 때 공기청정기를 켜두지 않기
 - 요리하는 동안 공기청정기를 가동하면, 기름 입자가 공기청정기 필터를 막아 공기정화 효과가 감소
하므로 요리를 마치고 환기를 한 후에 공기청정기를 가동



<출처 : 교육부>

2020. 12. 31.

완 산 중 학 교 장(직인생략)