



학부모님께

안녕하세요? 전주, 완주 이서지역의 사회적 거리두기 단계가 2단계로 상향되었고 군산을 포함해 전북 내 코로나19의 산발적 감염이 지속되고 있어 무엇보다 **기본방역수칙의 준수가 가장 중요합니다.** 따라서, **감염 위험행동 및 위험환경을 피하고** 감염 전파·확산 가능성이 높고 밀집·밀폐·밀접접촉이 많은 불특정 다수가 이용하는 **다중이용시설 이용을 제한**할 수 있도록 가정 내 적극적인 지도를 해주시기 바랍니다.

1 감염 위험행동을 하지 마세요!

- 마스크 착용이 어려운 행동 (음식·음료·주류 섭취, 목욕, 관악기 연주 등)
- 이용자 체류시간이 길고 취식 동반 (음식점, 카페, PC방)
- 노래·응원 및 격렬한 신체 움직임으로 비말이 많이 발생하는 활동 (노래, 응원 등 소리 지르기, GX류 운동)
- 마스크 미착용 또는 불완전 착용 (태권도장, 헬스장, 필라테스/요가 등 실내체육시설)
- 소모임 등을 통한 밀접접촉 (종교모임, 지인모임, 동호회, 동아리 등)

2 감염 위험환경을 피해 주세요!

- 3밀(밀폐, 밀접, 밀집) 환경에서의 장소/시설 또는 공동생활 피하기
- 지하에 위치하거나, 창문이 없거나 있더라도 시설 규모에 비해 수가 적고 크기가 작은 등 환기가 불량한 시설(탁구장, 노래방, PC방, 카페) 피하기
- 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)

3 꼭 지켜야 할 방역 수칙

- **등교 전 동거가족의 진단검사 또는 자가격리 여부 확인 및 본인의 '코로나19 8가지 증상'**을 (기침, 인후통, 호흡곤란, 두통, 오한, 근육통, 발열-37.5, 후각·미각 저하) **확인하여 자가진단 제출**
- 학교 내에서, 등교/하교 후에도 **마스크 반드시 착용**
- 수업 시간/쉬는 시간에 수시로 **교실 환기**
- 교실 내 **다빈도 접촉 부위** (책상, 의자, 문손잡이 등) **표면소독 생활화**
- **올바른 손씻기**(흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기) 및 손소독제 이용한 **손소독 생활화**
- 컵, 물병, 수건 등을 공유하거나 **음식을 나누어 먹지 않기**
- 자가격리 대상자가 된 경우 **자라격리자 생활수칙**을 반드시 준수 (뒷면에 첨부)

2021.04.06.

군산월명중학교장



자가격리환자 생활수칙



감염 전파 방지를 위해 바깥 외출 금지

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해주시길 바랍니다.
*제15조(발작제)에 따라 300만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.



독립된 공간에서 혼자 생활하기

- 방문은 닫은 채 창문을 열어 자주 환기 시키기
- 식사는 혼자서 하기
- 가능한 혼자만 사용할 수 있는 화장실과 세면대가 있는 공간 사용하기
(공용으로 사용 시, 사용 후 락스 등 가정용 소독제로 소독하기)



진료 등 외출이 불가피할 경우 반드시 관할 보건소(담당공무원)에 먼저 연락하기



가족 또는 동거인과 대화 등 접촉하지 않기

- 불가피할 경우, 얼굴을 맞대지 않고 마스크를 쓴 채 서로 2m이상 거리 두기



개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등) 사용하기

- 의복 및 침구류 단독세탁
- 식기류 등 별도 분리하여 깨끗이 씻기 전 다른 사람 사용 금지



건강수칙 지키기

- 손씻기, 손소독 등 개인위생 철저히 준수
- 기침이 날 경우 반드시 마스크 착용
- 마스크가 없을 경우 옷소매로 입과 코를 가려 기침하기, 기침 후 손씻기-손소독 하기

자가치료 기간동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
격리해제일까지 본인의 발열, 증상 등을 모니터링하여 기록하여 주시기 바랍니다.

증상 모니터링 방법

- ☑ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- ☑ 관할 보건소(담당공무원)에서 1일 2회 이상 연락 시, 체온, 증상 알려주기
- ☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인 후 모니터링 서식에 기록하기(서식6)

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ☑ 발열(37.5℃ 이상)
- ☑ 권태감
- ☑ 인후통
- ☑ 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)
- ☑ 폐렴