



학부모님 안녕하십니까? 코로나19감염 확산을 예방하기 위해 추석 연휴 기간 동안의 주의점과 손씻기의 중요성을 다시 한번 강조하고자 합니다.

## 1 나와 가족 건강을 위해 “이번 명절은 집에서 쉬기”

- 올해 추석은 코로나19 감염확산 예방을 위해 집에 머무르며 지친 마음을 돌보는 ‘쉼’을 실천하는 것이 어떨까요?
- 만약 부득이하게 이동해야 할 경우라면, 방역수칙을 준수하며 건강하고 안전하게 다녀오는 것이 중요합니다.

### 이렇게 주의하세요

- √ 추석 연휴 기간 이동자제(부득이한 이동시 방역대책 확인·준수)
- √ 몸이 아프면, 고향·친지 방문하지 않기
- √ 가족·친지 간 밀폐·밀접·밀집 장소는 가지 않기
- √ 직계가족 외의 방문은 자제하기
- √ 소리지르기, 노래부르기 등 침방울이 될 수 있는 행동하지 않기

### 대중교통 이용할 때

- √ [공통] 마스크 상시 착용하기
- √ [이동 시 가급적 개인차량 이용] 대중교통 이용 시 음식섭취 자제, 휴게소 이용시간 최소화  
- (고속도로 휴게시설) 휴게소 혼잡 알림시스템 적극 활용 휴게시설 분산 이용
- √ [기차역, 버스터미널] 좌석은 사전 온라인 예약, 비대면 서비스 우선 이용하기  
음식은 지정된 장소에서만 먹기, 사람 간 2m 간격 두기
- √ [기차, 버스안에서] 음식 섭취하지 않기, 대화 및 전화 통화 자제하기
- √ 온라인 추모·성묘 서비스 적극 활용

**\*\* 귀경·귀가 후에는 집에서 머무르며 발열·호흡기 증상 등을 관찰해 주세요! \*\***

## 2 다시 한번 강조하는 “손씻기의 중요성”

### [ 손씻기의 중요성과 유의점 ]

- 세계보건기구에 따르면 물과 비누를 이용하여 꼼꼼하게 손을 씻거나 알코올이 포함된 손 소독제를 올바르게 사용하면 감염률을 60% 이상 감소한다고 합니다.
- 세정제나 비누로 손을 씻는 방법이 가장 좋으나, 물을 사용할 수 없을 때 젤 타입의 손소독제를 불가피하게 이용하게 되는데 손소독제는 에탄올 등의 성분으로 세균의 단백질 성질을 변하게 하여 죽게 만듭니다. 따라서 손소독제를 구입할 때에는 의약품으로 분류되어 있는지 확인하고 사도록 합니다.

### [ 잘 씻기지 않는 손 부위 ]

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



\* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55

2020.09.28.  
군산월명중학교장