

# 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 6대 행동수칙

전라북도교인성건강과

## 개인방역 6대 중요 수칙

- (수칙 1) “ 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기”
- (수칙 2) “ 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기,  
    살내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게”
- (수칙 3) “ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷소매에”
- (수칙 4) “ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기,  
    다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독”
- (수칙 5) “ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기”
- (수칙 6) “ 코로나19 증상 발생 시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화”

## 개인방역 10대 보조 수칙

1. 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기
2. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
3. 환기가 안 되는 **밀폐·밀집·밀접** 장소 방문 자제하기
4. 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1미터 거리두기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기
10. 여행 자제하기

# 코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

## 전라북도교육청 인성건강과

### I. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 조절하기
- 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)
- 체력 유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 물을 충분히 마시기

### II. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워있는 시간 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 찜찜이 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기

### III. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기

### IV. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
- 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
- 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급상황의 증상을 미리 알고두고 응급상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 진료받기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기