



제 273호

# 학교보건 가정통신문

코로나19 확산 방지를 위한

## 방학기간 학생 건강관리 안내문

2020학년도  
웃터골초

☎ 14923 경기도 시흥시 은행고길 18 ☎(교무실)070-7096-7707 ☎(보건실)070-7096-7719

\*출처: 교육부 매뉴얼[STOP 코로나19 감염예방 관리 가이드북] 참고

학부모님께, 안녕하십니까? 가정에 건강과 평안을 기원합니다.

코로나19 감염병으로 원격수업과 짧은 등교수업을 병행하며 웃터골 가족 모두 특별한 문제없이 1 학기를 마무리하게 되었습니다. 다른 학교에 비해서 이른 방학을 하게 되면서 가정내 학생 건강관 리 문제로 학부모님들의 걱정과 우려가 클 것으로 생각됩니다. 방학기간에도 학교에 등교할 때처럼 가정에서도 학생들의 건강과 안전에 많은 관심과 코로나19 예방 기본수칙 이행에 대한 협조를 바라며 학생의 건강과 안전에 문제가 있는 경우 빨리 담임선생님께 알려주시기 바랍니다.

### 1 코로나19 예방에 대한 기본수칙 안내

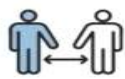
- ▶ 의심증상이 있을 시 신속하게 선별 검사를 받습니다.
- ▶ 좁은 실내공간에서 개최되는 행사나 다중이 밀집하는 행사는 자제하고, 발열 또는 호흡기 증상이 있 는 경우 외출을 자제하고 휴식을 취할 것을 권고합니다.
- ▶ 생활 속 사회적 거리두기 캠페인 참여 협조

#### 개인방역 5대 핵심수칙

· 핵심 수칙 메시지 ·



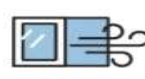
##### 제1수칙

아프면 3~4일  
집에 머물기

##### 제2수칙

사람과 사람 사이,  
두 팔 간격 건강  
거리 두기

##### 제3수칙

30초 손 씻기,  
기침은 옷소매

##### 제4수칙

매일 2번 이상  
환기, 주기적 소독

##### 제5수칙

거리는 멀어져도  
마음은 가까이

### 2 코로나의심 증상으로 선별진료소에 방문해야 하는 경우 (학교에 꼭 알려주세요)

① 발열(37.5℃ 이상) 또는 ② 호흡기증상(기침, 인후통, 호흡곤란, 폐렴 등)이 나타난 사람	+	1.	최근 14일 이내에 확진환자와 접촉한 사람
		2.	최근 14일 이내에 '국내 집단발생'과 역학적 연관성을 가진 사람
		3.	최근 14일 이내에 코로나19 전파가 있는 국가를 방문한 사람

※ 질병관리본부 콜센터(☎1339) 또는 031-120, 시흥시건소 선별진료소(☎ 031-310-5813 )

※ 카카오톡 플러스친구 'KCDC질병관리본부'로 24시간 상담 가능

※ 선별진료소 방문하여 선별검사를 받거나, 자가격리를 권유받은 경우, 확진으로 통보받은 경우에는 반드시 빨리 담임 선생님이나 학교 교무실로 바로 연락하여 주세요.

코로나바이러스감염증-19

국민  
예방수칙흐르는 물에  
30초 이상,  
비누로 꼼꼼하게  
손씻기기침할 땐  
손이 아닌  
옷소매로!기침 등  
호흡기증상자는  
반드시 마스크 착용  
의료기관 방문 시 필수!

지구를 떠나라, 코로나19

## 코로나19 예방법



비누로 30초이상 꼼꼼하게 손 자주 씻기

- 평소 손 씻기를 생활화해요.
- 외출 후나 사람이 많이 모이는 장소를 다녀오신 후에는 반드시 손을 씻어요.
- 기침이나 재채기 후에는 꼭 손을 씻어요.



발열, 기침 등 호흡기 증상이 있을 경우,

- 가정 내 전염이 되지 않도록 집안에서도 가급적 마스크를 착용해요.
- 외출은 가급적 자제하고 집에서 1~2일 정도 경과를 관찰하며 휴식을 취해요.
- 마스크가 없으면 기침이나 재채기할 때 옷소매로 입과 코 가려요.



증상이 계속 된다면,

- 관할 보건소 또는 120 콜센터, 1339 콜센터에 전화하여 상담해요.
- 의료기관 방문 시에는 반드시 마스크를 착용해요.
- 가급적 대중교통이 아닌 자차를 이용해 방문해요.
- 대형병원이나 응급실은 방문하지 않도록 해요.

## 건강한 방학을 보내기 위한 【 코로나19 생활 속 사회적 거리두기 핵심 수칙 안내 】



### ○ (제 1 수칙) “아프면 3~4일 집에 머물기”

(이유) 코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다. 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면, 혹시 있을지 모를 코로나19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.

발열 또는 호흡기 증상이 있으면, 집에 머물며 3~4일간 쉽니다.	주변 사람과 만나는 것을 최대한 삼가고, 집 안에 사람이 있으면 마스크를 쓰고 생활합니다.
휴식 중에 38도 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터나 보건소에 문의합니다.	병원 또는 약국, 생필품을 사기 위해 외출을 해야 할 때에는 꼭 마스크를 씁니다.

### ○ (제 2 수칙) “사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기”

(이유) 코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이 거리를 2m 이상 두는 경우 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

환기가 안 되는 밀폐된 공간 또는 사람이 많이 모이는 곳은 되도록 가지 않습니다.	사람과 사람 사이에 2m의 거리, 아무리 좁아도 1m 이상의 거리를 둡니다.
---	--

### ○ (제 3 수칙) “30초 손 씻기, 기침은 옷소매”

(이유) 오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침예절을 지켜 침방울을 통한 전파도 최소화합니다.

식사 전, 화장실 이용 후, 외출 후, 코를 풀거나 기침, 재채기 한 후. 물과 비누로 30초 이상 손 씻거나, 손 소독제 이용해 손을 깨끗이 합니다	기침이나 재채기를 할 때에는 휴지 혹은 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가립니다.
---	--

### ○ (제 4 수칙) “매일 2번 이상 환기, 주기적 소독”

(이유) 환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

창문을 항상 열어두고, 계속 열지 못하는 경우는 주기적으로(매일 2회 이상) 환기합니다. 미세먼지가 있어도 실내 환기는 필요합니다.	손이 자주 닿는 곳(전화기, 리모콘, 손잡이, 문고리, 탁자, 팔걸이, 스위치, 키보드, 마우스, 복사기 등)은 주 1회 이상 소독 합니다.
---	--

### ○ (제 5 수칙) “거리는 멀어져도 마음은 가까이”

(이유) 코로나 19는 혼자가 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.



# 자가격리대상자 생활수칙



## 감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해주시길 바랍니다.

\*제80조(벌칙)에 따라 300만원 이하의 벌금이 부과될 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 보건소에 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

능동감시 기간 동안 관할 보건소가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.  
확진환자와 접촉 후 14일이 경과하는 날까지 자가 모니터링하여 주시기 바랍니다.

### 자가모니터링 방법

- ☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인
- ☑ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
- ☑ 보건소에서 1일 1회 이상 연락 시, 감염 증상 알려주기

### 코로나바이러스감염증-19 주요 증상

- ☑ 발열(37.5°C 이상)
- ☑ 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- ☑ 폐렴



발행일 : 2020.2.27.

질병관리본부  
KCDC

## 코로나19 올바른 마스크 착용법

### “마스크 착용으로 감염병 예방할 수 있습니다”

- 1 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 2 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요
- 3 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요
- 4 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요  
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요
- 5 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요

#### 접이형 제품 착용법

- 1  마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요
- 2  고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
- 3  머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해주세요
- 4  양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 5  공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

#### 컵형 제품 착용법

- 1  머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
- 2  코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요
- 3  한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
- 4  아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다
- 5  양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 6  공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요