
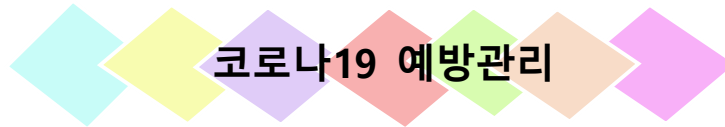


“우리 학교는 불법찬조금 근절에 앞장섭니다”

교 훈	가 정 통 신 문(학생안전부 제2020-91호)	
성 실	방학 중 코로나19 예방관리 및 여름철 건강관리 안내	



<p>방학 중 코로나19 가정 내 건강관리</p>	<p>① 모든 가정에서는 매일 아침 학생의 건강상태를 확인합니다.</p> <p>② 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시중단하며, 8월 27일(목)부터 다시 실시합니다.</p> <p>③ 개학일(9월1일) 반드시 건강상태 자가진단을 완료하고 등교합니다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* 선별검사를 반드시 받아야 하는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 코로나19 임상증상*이 있는 경우 <ul style="list-style-type: none"> * 임상증상 체온 37.5도 이상 기침 호흡곤란 오한 근육통 두통 인후통 후각·미각 소실 ▶ 해외여행을 다녀왔거나 확진환자와 접촉하여 자가격리 통지서를 받은 경우 ▶ 가족(동거인) 중 해외여행이나 확진환자와의 접촉으로 자가격리 통지서를 받은 사람이 있는 경우 </div> <p>★ 가정에서 코로나19 임상증상 있을 시 시흥보건소 콜센터(031-310-6815)에 문의 후 안내에 따라 가까운 선별진료소(시화병원:031-8041-5796, 센트럴병원:031-8041-3752) 진료 및 검사받습니다.</p> <p>④ 선별진료소에 방문 시 가급적 도보나 자가용을 이용하시기 바랍니다.</p> <p>⑤ 선별진료소에서 검사 후에는 편의점, 식당 등 다른 장소를 방문하지 말고 바로 귀가합니다.</p>
<p>방학 중 코로나19 예방 생활수칙</p>	<p>① 다음의 경우 반드시 비누(또는 손소독제)와 물로 손을 씻습니다. 운동 후, 식사 전, 화장실 이용 후, 외출후 집에 도착하자마자, 마스크 착용 전후</p> <p>② 기침예절을 준수합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기침을 할 때에는 휴지나 옷소매로 가리고 - 사용한 휴지는 바로 뚜껑이 있는 휴지통에 버린 후 - 반드시 비누와 물로 30초 이상 깨끗이 손씻기 <p>③ 식사때 외에는 마스크를 항상 착용합니다. 마스크 착용 중 이상증세(호흡곤란, 어지러움, 두통 등)가 발생할 경우 마스크를 벗고 증상이 완화되면 다시 착용합니다. 마스크를 벗어야 할 때는 사람들과 거리두기를 유지합니다.</p>
<p>외출이나 선별검사 시 지켜야 할 규칙</p>	<p>① 마스크(KF94, KF80, 비말차단용 포함)를 착용하고, 타인과 접촉하지 않기</p> <p>② 귀가 시 대중교통 이용하지 않기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 단, 원거리이고 교통수단이 없는 등 부득이한 경우는 마스크 착용 후 이용 <p>③ 선별진료소에서 검사 후</p> <ul style="list-style-type: none"> - 절대 다른 곳(PC방, 편의점, 노래방, 식당 등)을 방문하지 말고 집으로 바로 귀가합니다. <p>④ 방학중 선별진료소를 방문하여 선별 검사를 받거나 접촉자로 인한 자가격리, 확진 등을 판정받은 경우에는 학교로 즉시 연락을 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 월곶중학교 교무실: 070-7158-9000

올바른 마스크 착용법



KF94 마스크 • 코로나19 의심환자를 돌보는 경우

KF80이상 마스크

- 기침, 목아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
- 건강취약계층^①과 기저질환자^②가 다른 사람과 접촉하는 경우

비말차단용·수술용 마스크

- 장시간 착용해야 하는 환경·더운 여름철·호흡이 불편한 경우에 사용이 편리

^① 건강취약계층 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자 등

^② 기저질환자 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신질환, 만성 간질환, 만성 심혈관질환, 혈액암, 항암치료중인 환자, 면역억제제 복용 중인 환자

미세입자 차단

호흡 용이성

KF94

KF80

비말 차단용

수술용

KF94

KF80

비말 차단용

수술용



마스크 착용 전
깨끗이 손 씻기



입과 코를 가리고,
틈이 없도록 착용



착용중 마스크 만지지 않기
만진 후 깨끗이 손 씻기

여름철 건강관리

✓ **여름철 식중독 예방** : 여름철에는 높은 기온 때문에 익힌 음식이라도 쉽게 상하여 식중독에 걸릴 위험이 있습니다. 다음을 잘 지켜서 식중독을 예방합시다.

- 조리한 음식은 상온에서 2시간 이상 보관을 피하기
- 물은 충분히 끓여서 먹기
- 도시락 등은 제조 후 4시간 경과 전 식사하기, 음식 조리 전, 음식 먹기 전 등 꼭 손씻기

✓ **폭염에서의 건강관리**

- 충분한 양의 물 마시기 : 운동 시는 매시간 1~2잔
- 땀을 많이 흘렸을 경우 : 염분과 미네랄을 보충
- 헐렁하고 가벼운 옷을 입기
- 11시~3시 사이 야외활동을 삼가하며 햇볕 차단 : 넓은 모자를 쓰고 자외선차단제 바르기
- 냉방기는 적절히 : 실내온도(26~28℃)를 유지
- 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식

✓ **여름철 발생하기 쉬운 감염병과 예방법**

종류	수인성 전염병 (장티푸스·콜레라·세균성 이질)	유행성 결막염	일본 뇌염
증상	심한 설사, 변비 식욕부진, 발열, 오한	눈의 출혈, 통증, 분비물	95%는 무증상 두통을 동반한 발열
예방수칙	<ul style="list-style-type: none"> · 손을 씻는다. · 물과 음식은 끓여서 먹기 · 음식물은 오래 보관 금지 (냉장고라도 위험) · 행주, 도마는 소독해서 사용 	<ul style="list-style-type: none"> · 외출 후 반드시 손 씻기 · 눈병이 유행할 때는 사람이 많이 모이는 곳에 가지 않기 · 가족 중 환자가 있을 때는 수건이나 개인위생 용품은 따로 사용 	<ul style="list-style-type: none"> · 모기에 물리지 않도록 주의 · 고인 물, 하수구 등 모기 산란장소를 없앤다.