


<div>교훈 : 성실</div> 	가 정 통 신 문		제 2023 - 128 호
	2학기 감염병예방 관리지침		담당 : 예체건강부 경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (행정실) 031-365-8207

학부모님 안녕하십니까?

독감과 코로나19의 여름철 확산세가 뚜렷한 가운데 2학기 개학이 이어짐에 따라 방역당국은 교실 내 확산 및 가정과 지역사회 전파를 우려하고 있습니다. 가정에서는 확진자 격리 권고를 적극 준수하여 주시고 유증상자는 신속 검사를 시행하는 등 감염병 확산 방지에 적극 협조하여 주시기를 바랍니다.

## □ 상황 발생 시 관리

### ○ 코로나19 유증상자 발생 시

- (가정) 유증상자는 등교하지 않고 신속하게 검사\* 또는 진료

\* 자가검사(→양성이면 의료기관 방문 검사 실시), 의료기관 등 방문

- (학교) 등교 후 발생한 유증상자는 보건용 마스크 착용 후 보호자에게 연락 및 진료·검사 안내

### ○ 코로나19 확진자 발생 시

- (학교) 확진자가 머무른 공간은 학교 자체 일상소독 등 관리

- (학생·교직원) 방역당국이 확진자의 5일간 격리를 권고함에 따라 학생·교직원도 해당 기간 동안 등교 중지 권고

※ (근거) 「학교보건법」 제8조(등교중지), 방역당국의 ‘코로나19 대응 지침’

※ 독감 격리기간은 해열제 복용 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과했거나 또는 의사소견에 따름

## □ 개인 방역 관리

### ○ (방역수칙) 생활 속 개인 방역수칙 실천

- 손 씻기, 기침 예절, 실내 마스크 착용 등 일상 방역수칙 생활화

- 격리 권고 적극 준수      - 유증상자 신속 진단검사 및 치료

### ○ (마스크 착용 권고 상황) 원칙적으로 미착용, 일부 상황 권고

- 코로나19 확진자이거나 확진자와 접촉(접촉일로부터 2주간 착용 권고)
- 인후통, 기침, 코막힘, 발열 등의 의심증상이 있는 경우
- 코로나19 위험군(면역저하자, 기저질환자 등)이거나 위험군과 접촉하는 경우
- 환기가 어려운 실내 환경 (밀폐, 밀집, 밀접)에 있는 경우
- 다수가 밀집한 상황에서 함성, 합창, 대화 등 비말 생성 행위가 많은 경우

2023. 8. 16.

시흥가온중학교장[직인생략]

### < 개인방역 보조수칙 : 코로나19 확진자 >

#### ① 코로나19 확진자 생활수칙의 일반 원칙

- 코로나19 확진자는 바이러스 전파 차단 및 방지를 위해 격리 권고 기간 동안 자택에 머무르며 가급적 외출을 자제합니다.
- 불가피하게 외출해야 하는 경우에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용하고, 되도록 도보나 개인차량 등을 이용하여 이동합니다.
- 타인과의 대면접촉을 최소화하고, 사적 모임 및 고위험시설 방문을 자제합니다.
- 빠른 회복과 전파 방지를 위하여 의료기관이 안내하는 사항을 잘 준수합니다.
- 마스크 착용 및 손소독 등 개인방역수칙을 철저히 준수합니다.

#### ② 다른 가족을 위해 집에서 이렇게 하세요.

- 코로나19 확진자는 독방을 사용하고, 방에서 나올 때는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 착용합니다.
- 격리 권고 기간 동안 식사는 혼자 합니다.
- 방문고리, 전등 스위치 등을 매일 한 번 이상 소독 티슈로 닦습니다.
- 밥그릇 등 식기, 수건, 침대, 컴퓨터는 가족과 따로 씁니다.
- 가족 모두 알코올 소독제나 물과 비누로 손을 자주 소독합니다.

#### ③ 외출을 해야 하는 경우에는 다음 사항을 실천합니다.

- 외출하는 동안에는 KF94(또는 이와 동급) 마스크를 씁니다.
- 사람이 많이 모인 장소, 특히 밀폐되고 환기가 잘되지 않는 곳의 방문은 자제합니다.
- 다른 사람과 최소 1m 이상 건강 거리 두기를 합니다.
- 만나는 사람과 마스크를 벗고 대화하거나 식사하는 등의 밀접한 접촉을 자제합니다.

#### ④ 스트레스 관리는 이렇게 하세요.

- 건강하고 규칙적인 생활을 합니다.
  - 건강하고 균형 잡힌 식사 및 충분한 수면을 취하세요.
  - 심호흡, 스트레칭 등 가벼운 운동을 꾸준히 하세요.
- 가족이나 친구와 자주 연락합니다.
- 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우에는 전문가의 도움(정신건강복지센터 ☎ 1577-0199)을 받을 수 있습니다.

#### ⑤ 아플 때는 의료기관에 방문하여 진료받으세요.

- 백신 접종 여부와 관계없이 만성병이 있거나 나이가 많으신 확진자가 발열, 기침, 온몸에 근육통이 생겼을 때에는 진료를 받으세요.
- 건강상태가 점점 나빠지는 것을 느끼다면 의료기관(호흡기환자진료센터 이용 권장)에서 진료를 받으세요.

#### ⑥ 쓰레기 처리는 이렇게 하세요.

- 격리 권고 기간 동안 일반쓰레기, 재활용품, 음식물쓰레기로 분리하여 소독한 후 보관하며, 격리 권고 기간 종료 후 배출합니다.
  - \* 확진자의 폐기물 처리 방법은 「코로나바이러스감염증-19 관련 폐기물 안전관리 특별대책」 최신판을 참고하세요.

2022.12.9

질병관리청

호흡기질환, 어떻게 예방할 건강!?

# 기침할 땐 옷소매로 기침 후엔 비누로 손씻기

• 기침예절 실천 네 가지 수칙 •



기침할 때는 휴지와 옷소매로  
입과 코 가리기!



기침한 후에는 반드시  
올바른 손씻기 실천!



호흡기 증상이 있을 시  
마스크 착용하기!



사용한 휴지나 마스크는 바로  
쓰레기통에 버리기!

올바른 기침예절 생활화로 안전한 일상 회복에 함께해 주세요!

## 참고 3 인플루엔자 예방수칙 포스터



# 어린이집, 유치원, 학교의 인플루엔자 바로알기 예방수칙

▶ 인플루엔자 진단시에는 어린이집, 유치원, 학교 등 등교 자제

▶ 인플루엔자 예방접종 받기

▶ 인플루엔자 유행시기에는 사람이 많은 장소 방문 자제

### 인플루엔자 예방수칙

#### 예방접종 받기



#### 증상발생 시 진료받기

인플루엔자 의심 증상 발생시 의료기관 방문하여 진료받기(발열 및 기침, 인후통 등)



발열



기침



구토



근육통

#### 기침예절 실천

나와 타인을 위한 배려, 기침예절 실천하기



기침할 때 휴지로 입과 코 가리기



기침할 때 옷소매 위쪽으로 입과 코 가리기



호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용



기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천

#### 올바른 손씻기의 생활화

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기



코를 풀거나 기침, 재채기 후, 외출 후, 식사 전후 등

#### 올바른 손씻기 6단계



손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러주세요



손등 손등과 손바닥을 마주대고 문질러주세요



손가락 손가락을 마주대고 새끼 손가락을 끼고 문질러주세요



두 손 손가락을 마주잡고 문질러주세요



엄지 엄지 손가락을 다른 편 손가락 손가락으로 돌려가면서 문질러주세요



손등 손가락을 반대편 손바닥에 문질러주세요