



미원통신

배움을 즐기는 어린이
서로 어울리는 어린이
문화로 공감하는 어린이

477-853 가평군 설악면 신천중앙로 120-11 ☎ 교무실 584-7708, 행정실 584-2953, FAX 584-7316

휴업 중 학생 위생습관 및 재택 생활요령 안내

코로나-19의 확산이 '심각' 단계가 유지되는 상황에서 지역사회로의 확산을 차단하기 위한 생활요령을 아래와 같이 안내 드립니다. 휴업 기간 중 감염병으로부터 안전하게 자신을 지키기 위해 꾸준히 실천하여 주시기 바랍니다.

1. 예방수칙 준수 및 개인위생 철저

- 가. 외출을 할 때는 마스크를 착용합니다.
- 나. 기침할 때는 옷소매로 입과 코를 가립니다.
- 다. 수시로 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻습니다.
- 라. 외출 후 집에 오면 깨끗이 씻고 옷을 갈아입도록 합니다.
- 마. 주기적으로 실내 환기와 청소로 청결을 유지합니다.
- 바. 규칙적이고 균형있는 식생활을 합니다.
- 사. 규칙적 운동과 충분한 수면을 취합니다.

2. 발열, 기침 등 호흡기 증상이 있을 시 행동수칙

- 가. 발열, 기침 등 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용합니다.
- 나. 외출을 자제하고 집에서 하루 이틀 경과를 관찰하며 휴식을 합니다.
- 다. 경미한 발열이나 기침 등 호흡기 증상 있을 시 3~4일 경과 관찰합니다.
- 라. 38도 이상 고열 지속되면 관할보건소, 또는 1339 콜센터에 상담하여 안내를 받도록 합니다.
- 마. 의료기관 방문 시 반드시 마스크 착용 및 자차 이용을 권고합니다.
- 바. 진료 전 의료진에게 해외 여행력 및 호흡기질환자 접촉 여부를 알립니다.

3. 여행 및 단체활동 자제

- 가. 감염병 발생지역으로 여행을 자제합니다.
- 나. 감염병 발생지역을 다녀온 후 14일 동안 가정에서 자율 격리하도록 합니다.
- 다. 의료기관에 병문안을 가지 않습니다.
- 라. PC방, 영화관 등 많은 사람이 밀폐된 공간에 오래 있는 것은 바람직하지 않습니다.
- 마. 도서관, 미술관, 공연장, 체육시설, 쇼핑센터 등 다중시설 이용을 자제합니다.
- 바. 악수를 하거나 손을 잡는 등 직접적인 접촉을 자제합니다.

4. 자율격리 학생 협조 사항

- 가. 중국, 대구경북지역을 방문한 경우 전화로 학교에 알립니다.
- 나. 자율격리 기간에는 학원에 가지 않습니다.
- 다. 자율격리 기간동안 매일 발열 등 건강 이상을 자가 체크합니다.

5. 중국, 대구경북 지역 방문자 및 환자 접촉 후 조치 사항

- 가. 중국, 대구경북 지역 방문력이 있으면 14일간 자율격리하도록 합니다.
- 나. 발열, 기침 의심증상이 있는 경우 질병관리본부 1339콜센터에 전화하여 안내를 받습니다.
- 다. 의료진에게 미리 해외 방문력을 알립니다.
- 라. 가정에서 출입문 손잡이, 난간, 세면대 등 접촉을 통해 전염될 수 있는 곳은 소독하여 위생관리를 철저히 합니다.

6. 사이버 학교폭력 예방

- 가. SNS 등을 이용한 혐오 표현을 하지 않습니다.
- 나. 확진자 정보 등 개인정보 유출하지 않습니다.
- 다. 가짜 정보 유포를 하지 않도록 주의합니다.

2020. 03. 20.

미원초등학교장 김 명 희

꼭! 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 국민수칙

일반국민 예방수칙



물과 비누로 꼼꼼히
자주 손씻기



씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기



기침할 땐 옷소매로
입과 코를 가리기



발열, 기침 등
호흡기 증상자와 접촉 피하기



사람 많은 곳 방문 자제하기



특히 노인·임산부·만성질환자 등은
외출 시 마스크 꼭 착용

발열, 기침 등 호흡기 증상 시



마스크 착용하기



외출 자제, 1~2일 경과 관찰하며
집에서 휴식하기



대형병원, 응급실 방문 자제
관할 보건소, 1339, 지역번호+120으로
먼저 상담하기



의료기관(*선별진료소) 방문 시
마스크 꼭 착용 및 자차 이용 권고

*선별진료소 안내: 질병관리본부 홈페이지 확인,
관할보건소 또는 1339, 지역번호+120 문의



진료 전 의료진에게 해외여행력,
호흡기 질환자 접촉 여부 알리기



의료인과 방역당국의
권고 잘 따르기



자가격리대상자 생활수칙



감염 전파 방지를 위해 격리장소 외에 외출 금지



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℃ 이상)
- ☑ 호흡기증상(기침, 인후통 등)
- ☑ 폐렴