



성실, 자율

가정통신문

제2021 - 153 호
[생활인권안전부]

교무실 538-8203
행정실 538-8205
F A X 534-0254

제목 : 11월 보건소식지

위드 코로나 시대, 우리가 해야 할 일



날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. **감기, 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니**

증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.

평소에 물을 자주 마시고 충분한 수면과 휴식 취하기. 규칙적인 식사, 고른 영양 섭취 등으로 면역력을 키우고, 손씻기, 양치질 등의 방역수칙을 철저히 지켜 위드코로나시대를 미리 준비하는 건강한 00중학교 학생이 됩시다.

- 호흡기 증상이 있으면 등교 중지 → 진단검사 실시
- 마스크 바르게 쓰기
- 비누로 30초간 손씻기
- 인플루엔자 예방접종하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기



<그림출처 BBC 뉴스>

환절기, 더 건강하게 지낼 수 있는 건강 10계명

환절기를 잘 보내고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고 싶다면 대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의 '건강 10계명'을 숙지하고 실천해봅시다.

- 금연하기:** 흡연은 생명을 단축한다.
- 절주하기:** 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
- 균형식이 필요하다:** 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
- 적절한 신체 운동을 하자:** 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
- 규칙적 수면이 중요하다:** 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
- 긍정적 사고방식:** 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며



스스로 행복할 방법을 찾는다.

- 정기적 건강검진과 예방 접종 :** 건강검진과 예방 접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 스트레스 관리하기 :** 피할 수 없다면 관리 하는 법을 찾자.
- 미세먼지, 신종 감염에 대한 관심 :** 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
- 모바일 기기와 거리 두기 :** 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자.



<출처 : 대한의사협회>

코로나19 예방접종 후 이상반응 안내

코로나19 예방접종 후 이상반응에 대한 안내



이럴 땐, 이렇게 하세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증이 있는 경우, 깨끗한 마른 수건을 대고 그 위에 방뺨질을 하세요.
- 접종 후 미열이 있는 경우, 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하세요.
- 접종 후 발열, 근육통 등으로 불편할 경우, 해열·진통제를 복용하시면 도움이 됩니다.
- * 예방접종 전에 미리 아세트아미노펜 성분의 해열·진통제를 준비하고, 예방접종 후 몸살 증상이 있으면 해열·진통제를 복용하세요.



이럴 땐, 의사진료를 받으세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증, 발적이 48시간이 지나도 호전되지 않는 경우
- 접종 후 갑자기 기운이 떨어지거나 평소와 다른 이상증상이 나타날 경우
- <열성판관상성 혈전증 의심증상>**
- 접종 후 심한 또는 2일 이상 지속되는 두통이 발생하며, 진통제에 반응하지 않거나 조절되지 않는 경우 또는 구토를 동반하거나 사이가 흐려지는 경우
- 접종 후 6주 이내에 호흡곤란, 흉통, 지속적인 복부 통증, 팔·다리 부기와 같은 증상이 나타날 경우
- 접종 후 접종부위가 아닌 곳에서 멍이나 출혈이 생긴 경우 등
- <심근염 및 심낭염 의심증상>**
- 가슴 통증, 압박감, 불편감, 호흡곤란이나 숨가쁨, 호흡시 통증, 심장이 빠르게 뛰거나 두근거림, 실신 등이 새롭게 발생하거나 악화되어 지속되는 경우



이럴 땐, 119에 신고 또는 응급실을 방문하세요.

- 접종 후 숨쉬기 곤란하거나 심하게 어지러운 경우
- 접종 후 입술, 얼굴이 붓거나 온몸에 심한 두드러기 증상이 나타나는 경우
- 접종 후 갑자기 의식이 없거나 쓰러진 경우



☑ 계획할 때

- 발열 및 호흡기증상 등이 있다면 여행은 취소하기
- 한적한 야외장소로 일정은 짧게 여행하기

☑ 이동할 때

- 개인차량이나 대중교통 이용하기
- ① (역사·터미널) ▲온라인예매, 모바일 체크인 등 활용 ▲음식섭취는 지정된 장소 이용
- ② (차량 내부) ▲거리유지 ▲마스크 착용 ▲손위생 준수 ▲노래·음주·대화 및 음식 섭취 자제, 자주 환기
* 불가피한 통하는 마스크 착용한 상태로 작은 목소리로
- ③ (휴게소) ▲급적 방문 자제, 방문 시 ▲마스크 착용하고 짧게 머무르기, 음식은 지정된 장소에서 섭취하기

☑ 산행 및 야외활동을 할 때

- 다른 사람과 2m 이상 거리를 유지하고, 거리 두기가 어려울 경우 마스크* 상시 착용하기
* 숨이 차서 호흡이 어려운 경우, 거리두기 가능한 공간에서 마스크 벗고 휴식
- 함성, 노래 등 침방울이 될 수 있는 행위 자제하기
- 산행·야외활동 후 밀폐·밀접 장소(유증시설, 노래방 등) 방문 자제하기

☑ 식사를 할 때

- 대규모 식당 등을 이용한 단체 식사 자제하기
- 혼잡하지 않은 장소와 시간 활용 및 이동 시 · 식사 후 마스크 상시 착용하기
- 음식 섭취 시 거리 유지, 손 위생, 대화 자제, 개인점시에 멀어먹기(나눔 자제)

☑ 귀가 후

- 발열 및 호흡기증상 관찰하고 외출·모임 자제하기
* 귀가 후 38도 이상 고열 지속, 증상 악화 시 콜센터(1339, 지역번호+120)나 보건소 문의 안내

※ 불가피한 단체모임에서는 방역관리자를 지정(모임의 인솔자, 가이드, 버스기사 등)하여 아래 수칙 준수

방역관리자가 할 일

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| · 명단 확보 | · 침방울이 될 수 있는 함성, 노래, 큰소리로 대화 등 자제 유도 |
| · 방역수칙 사전 숙지 및 준수 권고 | · 차량에서 음식 제공 및 섭취 자제 지도·관리 |
| · 한적한 야외장소로 일정은 짧게 계획(반일, 당일 등) | · 모임원이 코로나19 확진 시 다른 모임원에게 안내 |
| · 발열 및 호흡기증상 사전확인 및 유증상 시 집에서 쉬도록 안내 | |

① 감기에 걸렸을 때는 목욕하지 않는 것이 좋다? (X)
“추운데 목욕하면 감기 더 안 나아!” 보통 감기 기운이 있을 때 목욕을 하면 감기가 더 심해질 거라는 편견이 있다. 하지만 따뜻한 물로 목욕을 하고 바로 잠자리에 들면 감기 때문에 지친 체력을 회복하는 데 효과적이라고 한다.

② 마스크는 ‘전염 예방’을 막는 데에만 효과적이다? (X)
많은 분들이 감기에 걸렸을 때 다른 사람들에게 바이러스 균을 옮기지 않기 위해서 마스크를 착용한다고 생각한다. 물론 마스크는 감기 전염을 막는데 도움을 주지만, 감기에 걸렸을 때 마스크를 착용하면 호흡으로 인해 습기가 생겨 호흡기가 건조해지는 것을 막아 감기 증상을 완화하는데 도움이 된다.

③ 땀을 흘리면 감기가 낫는다? (X)
감기에 걸렸을 때 열이 한 번 올라갔다가 내려가면 감기가 나은 듯 한 느낌이 든다. 이는 감기를 유발하는 바이러스가 열에 약하기 때문에 체온이 올라가면 자연스럽게 증상이 완화되기 때문이다. 이 때문에 감기에서 빨리 벗어나기 위해서 일부러 땀을 내려고 사우나에 가는 분들이 있다. 그러나 과도하게 땀을 흘리면 탈수와 기력 저하로 인해 컨디션이 악화될 수 있기 때문에 인위적인 방법은 자제하는 것이 좋다.

④ 감기 치료제는 없다? (O)
감기를 유발하는 바이러스는 그 종류만 해도 200가지가 넘는다. 그런데 감기를 낫게 하는 치료제가 없다. 우리가 먹는 감기약들은 직접적으로 감기를 유발한 바이러스를 없애는 약이 아니라 발현 증상을 완화시키는 약이다. 때문에 감기 증상이 있을 때 약을 먹으면 열과 기침 등의 증상이 사라지게 된다.

2021. 11. 8.

관 인 중 학 교 장 직인생략