



추석명절연휴 코로나19 예방 및 생활안전 수칙

지혜롭고 건강하게
함께 커가는
시흥가온교육

(14996) 경기도 시흥시 장현능곡로 33

교무실 364-1700-2, 행정실 364-1770-3, FAX 364-1709(교), FAX 364-1779(행)

학부모님 가정에 건강과 행복이 함께하시길 기원합니다.

오는 추석부터 한글날이 포함된 기간이 하반기 코로나 방역의 최대 고비가 될 전망이라며 이에 따라 **정부는 9월 28일부터 2주간을 특별방역 기간으로 설정**하고 추석 연휴 기간 다른 지역 (고향 및 친척)으로 이동 자제를 당부드립니다. 학부모님께서도 이 점을 참조하시어 적극 동참해 코로나를 종식합니다.

시흥가온초등학교 재량휴업일 및 추석연휴 안내(7일)

09.29(화)	09.30(수)	10.01(목)	10.02(금)	10.03(토)	10.04(일)	10.05(월)
재량휴업일	추석연휴	추석	추석연휴	개천절	일요일	재량휴업일

1. 코로나19의 특성

- 주요 임상증상
 - 발열(37.5℃ 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각 소실, 폐렴
- 전파 경로
 - 비말감염) 숨을 내쉬거나 말을 할 때, 재채기, 기침할 때 생성되는 호흡기 침방울에 의해 감염
 - 접촉감염) 호흡기 침방울이 묻은 손이나 매개체와의 접촉하고 눈·코·입을 만져 감염
- 역학적 특성
 - (잠복기) 1~14일(평균 5~7일)
 - (바이러스 검출) 증상이 나타나는 시기에 바이러스 배출량이 많아 감염 초기에 쉽게 전파됨을 시사

2. 생활 속 2m 거리두기

- ▶ 일과 시간 중에는 마스크 상시 착용
- ▶ 사람과의 최대한 거리를 확보할 수 있도록 가정 환경 조성
- ▶ 사람 간 접촉을 최소화 할 수 있도록 거리 유지
- ▶ 등·하교 또는 출·퇴근 시간, 휴식시간, 점심시간 교차 실시
- ▶ 비말 또는 접촉감염이 발생할 수 있는 활동 제한
- ▶ 식사 시 일정 거리를 두고 식사하기
- ▶ 실내 휴게실, 다기능 활동 공간 등 다중 이용 공간 일시 이용제한
- ▶ 집단 행사, 소규모 모임 참여 자제
- ▶ 노래방, PC 방 출입 금지

3. 시흥시 선별 진료소 (보건소와 보건지소에는 진료할 수 있는 의사 없음)

시흥시화병원 24시간 운영	☞ 옥구천서로 337	☎ 031)8041-5796
석경의료재단 센트럴병원 24시간 운영	☞ 공단1대로 237	☎ 031)8041-3752
신천연합병원 24시간 운영	☞ 복지로 57	☎ 031)310-6344
시흥시보건소 월~금 9시~18시	☞ 호현로 55	☎ 031)310-6815~8
시흥시정활보건지소 월~금 9시~18시	☞ 정왕대로 233번길 19	☎ 031)310-5907

일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 코로나19 예방 『건강 생활 수칙』

1. (영양관리) 영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 신선 과일·채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상), 물은 충분히 마시기
- 단백질 식품 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)

2. (신체활동) 덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 스트레칭, 간단한 체조, 집 안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 짬짬이 일어나서 움직이기, 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)

3. (마음건강) 마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 운동 등 규칙적인 생활과 가족, 친구, 이웃과 소통하기
- 공신력 있는 기관·전문가의 정보에 집중하기
- 충분한 수면, 게임·SNS·동영상 등 시간 조절하기

4. (질환예방) 질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지, 금연, 예방접종, 정기검진 등 건강관리
- 약품 구비상태 확인, 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기

4. 코로나19 감염증 예방(행동수칙)

질병관리본부
KCDC

신종코로나바이러스 감염증
해외감염병
NOW
1339
질병관리본부 콜센터

꼭! 코로나바이러스감염증-19 예방 기억해야 할 행동수칙

국민 예방수칙



흐르는 물에 비누로
꼼꼼하게 손씻기



기침이나 재채기할 때
옷소매로 입과 코 가리기



씻지 않은 손으로
눈·코·입 만지지 않기

특히 임산부, 65세 이상, 만성질환자 외출 시 꼭 준수



발열, 호흡기 증상자와의
접촉 피하기



의료기관 방문 시
마스크 착용하기



사람 많은 곳
방문 자제하기

유증상자* 예방수칙

* 발열, 호흡기 증상(기침, 목아픔 등) 이 나타난 사람



등교나 출근을 하지 않고
외출 자제하기



3~4일 경과를 관찰하며
집에서 충분히 휴식 취하기



38°C 이상 고열이 지속되거나 증상이 심해질 경우
콜센터(☎1339, 지역번호+120),
관할보건소 문의 및
선별진료소 우선 방문 후 진료받기



의료기관 방문 시
마스크 착용 및 자차 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및
호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



국내 코로나19 유행지역에서는
외출, 타지역 방문을 자제하고
격리자는 의료인, 방역당국의
지시 철저히 따르기

6. 코로나19 감염증 예방(유치원 방역수칙)



코로나19 감염예방을 위한 건강하고 안전한 유치원 생활



친구와 간격 유지

← 마스크 착용 후 최소 1m 유지 →



기침이나 재채기를 할 때는
옷소매로 입과 코를 가려요



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손을 씻어요



밥을 먹으면서
말하지 않아요



씻지 않은 손으로
눈, 코, 입을 만지지 않아요



열이 나거나 목이 아프고,
기침, 콧물이 나오면
선생님께 바로 말해요



유치원에서는 이렇게 예방해요

- 1일 2회 발열검사로 유아 건강을 확인합니다
- 주기적인 교실 환기를 실시합니다
- 교재, 교구, 출입문 손잡이 등은 매일 청소·소독합니다

6. 코로나19 (자가격리환자 생활수칙)


질병관리본부
KCDC
2020.3.2.

자가격리환자 생활수칙



감염 전파 방지를 위해 바깥 외출 금지

※ 자가격리대상자는 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 따라 감염 전파 방지를 위해 격리에 협조해주시길 바랍니다.
*제한시간(일주일)에 따라 300만원 이하의 벌금이나 구류될 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 보건소(담당공무원)에 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

**자가치료 기간동안 관할 보건소(담당공무원)가 연락하여 증상 등을 확인할 예정입니다.
격리해제일까지 본인의 발열, 증상 등을 모니터링하여 기록하여 주시기 바랍니다.**

증상 모니터링 방법

☑ 매일 아침, 저녁으로 체온 측정하기
☑ 관할 보건소(담당공무원)에서 1일 2회 이상 연락 시, 체온, 증상 알려주기

☑ 호흡기증상 등 감염 증상이 나타나는지 스스로 건강상태 확인 후 모니터링 서식에 기록하기(서식6)

코로나바이러스감염증-19 주요 증상

☑ 발열(37.5℃ 이상)
☑ 권태감
☑ 인후통
☑ 호흡기증상(기침, 호흡곤란 등)
☑ 폐렴

7. 코로나19 감염증 예방 (마스크 착용 기본수칙)

◇ 가정생활 중에도 마스크를 쓰세요

- 교실, 복도 등 실내공간에서 다른 사람과 함께 있을 때 마스크를 쓰세요
- 마스크는 보건용, 수술용, 비말차단용, 면마스크 모두 가능해요
- 기저질환이 있는 사람은 의사 선생님과 마스크를 쓰는 것에 대해 상담하고 상담내용에 맞게 써주세요

◇ 이럴 때는 마스크를 쓰지 않아도 괜찮아요

- 머리가 아프거나 숨이 차면 마스크를 즉시 벗고, 괜찮아질 때까지 벗고 있어요 이럴 땐 사람과 2m(최소 1m) 이상 떨어지고 이야기를 가능한 하지 마세요
- 운동장, 교정 등 실외에서 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 떨어져 있다면 마스크를 쓰지 않아도 괜찮아요 이럴 땐 이야기를 가능한 하지 마세요

◇ 마스크를 쓰고 있을 때 지켜주세요

- 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 골라서 코와 입이 보이지 않도록 얼굴에 잘 맞게 쓰세요
- 마스크를 쓰고 있을 때는 마스크를 만지지 않아요. 만졌다면 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 씻거나, 손 소독제로 손을 씻듯이 문지르세요
- 마스크를 서로 바꿔쓰거나, 쓰던 마스크를 다른 사람에게 빌려주면 안돼요

◇ 마스크를 쓰기 전이나 벗을 때 지켜주세요

- 마스크가 더러워지지 않도록 마스크를 만지기 전에 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 씻거나, 손 소독제로 손을 씻듯이 문지르세요
- 마스크를 벗을 때는 앞면에 손을 대지 않고, 끈만 잡고 벗으세요
- 마스크를 버릴 때는 아무 곳이나 두지 말고 즉시 쓰레기통에 버리고, 30초 이상 흐르는 물과 비누로 손을 씻거나, 손 소독제로 손을 씻듯이 문지르세요

◇ 마스크를 잃어버리거나, 더러워질 때, 망가질 때 지켜주세요.

- 학교에 올 때 마스크를 여유있게 가지고 오고, 마스크를 잃어버리거나, 더러워지거나 망가졌을 때 새 마스크를 쓰세요
새 마스크를 쓰기 전까지는 주변 사람들과 가능한 이야기를 하지 마세요

<야외생활 안전수칙>

<p style="text-align: center;">벌쏘임</p>	<p><벌쏘임 사고 피해를 예방하기 위한 행동요령></p> <ul style="list-style-type: none"> • 벌집 가까이 접근하지 말고, 즉시 119나 전문가에게 제거 요청 • 야외활동 시 청량음료나 과일 등 단 음식은 가급적 멀리 둬 • 자극적 향수와 화장품 등 사용 가급적 자제 • 말벌퇴치용 스프레이나 물파스 등 휴대 <p><벌에 쏘였을 경우 응급조치 요령></p> <ul style="list-style-type: none"> • 족집게나 핀셋으로 빼낼 경우 독이 더 퍼질 수 있으니, 신용카드 등으로 면도하듯 밀어서 빼냄 • 신속히 119에 신고해 도움을 요청하여 병원에 가서 치료를 받아야 함 • 붓는 증상이 발생하면 반지 등의 악세사리를 제거하고, 손상부위를 심장보다 낮게 유지하여 안정을 취해야 함
<p style="text-align: center;">뱀물림</p>	<p><뱀물림 사고 피해를 예방하기 위한 행동요령></p> <ul style="list-style-type: none"> • 벌초시에는 두꺼운 등산화를 반드시 착용 • 잡초가 많아 길이 잘 보이지 않을 경우 지팡이나 긴 장대로 미리 헤쳐 안전 유무를 확인 <p><뱀에 물렸을 경우 응급조치 요령></p> <ul style="list-style-type: none"> • 뱀에 물린 사람을 눕혀 안정시킨 뒤 움직이지 않게 함 • 물린 부위가 통증과 함께 부풀어 오르면, 물린 곳에서 5~10cm 위쪽(심장쪽)을 끈이나 고무줄 등으로 묶어 독이 퍼지지 않게 하고, 신속히 병원으로 이송 • 뱀에 물린 부위를 입으로 빨아내는 방법은 입에 상처나 충치가 있는 경우 매우 위험
<p style="text-align: center;">멧돼지 발견</p>	<p><멧돼지 발견 시 행동요령></p> <ul style="list-style-type: none"> • 119 또는 해당 지자체로 즉시 신고 • 절대 정숙하고 소리치는 등 멧돼지를 흥분시키는 행동 금지 • 가까운 나무나 바위 등 은폐물에 몸을 신속히 피함 (후각에 비해 시각은 상대적으로 약한 편임)
<p style="text-align: center;">진드기 물림</p>	<p><진드기 물림 예방 행동요령></p> <ul style="list-style-type: none"> • 진드기에 물리지 않도록 야외활동 시 풀밭에 앉거나 눕지 말기 • 긴팔, 긴바지, 모자 등을 착용하고 소매는 단단히 여미고 바지는 양말 속으로 넣어 피부노출 최소화 등

<병원성 대장균 식중독 안전지도>

식품의약품안전처

병원성대장균 미리 예방하자!

건강한식습관 식중독예방법

식중독이란?
오염된 음식이나 독성물질이 있는 음식을 먹고 설사나 구토, 복통 또는 열이 나는 증세

식품의약품안전처

병원성대장균 알아보기 >>>

병원성대장균이란?
식중독의 주요 원인균으로 생채소, 생고기 또는 완전히 조리되지 않은 식품이 원인이 되며 묽은 설사, 복통, 구토, 피로, 탈수 등을 일으킵니다.

식품의약품안전처

기온이 30 ~ 35℃에서는 병원성 대장균 1마리가 2시간 이내 백만마리까지 증식한다는 사실!
* 백만마리 이상시 식중독을 일으킬수 있음

식품의약품안전처

병원성대장균 예방법 하나!
식재료는 깨끗이 씻어서 바로 조리!
아니면 냉장보관하기

병원성대장균 예방법 둘!
음식물은 완전히 익혀먹기

식품의약품안전처

병원성대장균 예방법 셋!
고기의 중심부 온도가 75℃, 1분 이상 가열하기

병원성대장균 예방법 넷!
조리 및 식사 전 30초 이상 손씻기 등 개인 위생관리 철저

식품의약품안전처

병원성대장균 예방법 다섯!
생고기와 조리된 음식을 구분하여 보관

병원성대장균 예방법 여섯!
위생적인 조리기구 관리로 2차 오염 방지

* 칼, 도마 구분사용
* 사용 후 세척, 열탕 처리