

코로나19 예방과 대응

시흥은행중학교
보건교사 김지학



배워봅시다~!!



코로나19 대응
개요



코로나19,
이렇게 대응하자



주의하자,
세심하게

시흥은행중 코로나19 대응 방침

- 손씻기, 마스크 착용, 수시 환기 등 개인 위생 철저
- 물 마시기, 충분한 수면 및 휴식, 아침 식사하기 등 면역 강화
- 낙인 및 유언 비어 금지, 자기효능감과 공동체 의식 가지기 등 심리 방역 강화
- 학급별 손소독제, 소독 분무기, 비접촉 체온계 비치, 가림막 등 환경 방역 준수
- 사회적 거리 두기(보건실, 도서관, 교무실 등 가급적 방문 자제), 식사 예절 준수 등 참여 방역 강화

코로나19 대응을 위한 가정 내 협조 사항

1. 등교 전 가정 내 건강관리

- 코로나19 자가진단 시스템 참여
- 가정에서의 체온 측정 결과, 호흡기 증상 등(인후통, 기침), 미각 소실 등 지속되거나 심해지면 콜센터(☎1339), 시흥보건소(031-310-6815~6818) 또는 신천연합병원 선별진료소(031-310-6300)로 문의하여 조치 사항을 따르고 결과를 담임선생님께 알려주세요.

※ 의심증상으로 선별진료소를 방문 후 검사가 불필요하다고 판단된 미검사자 또는 음성
판정을 받은 학생은 약을 복용하지 않은 상태에서 증상이 호전되면 등교 가능, 증상 지속 되면 등
교중지

2. 등교 시 준비물과 마스크 착용

- 준비물: 개인 물병이나 물컵(필수) - 코로나19 교차 감염 예방
개인 손수건이나 티슈(권장)
여분의 개인 마스크(권장)
비상약품(권장)

+ 가림막 청결용 소독 티슈(권장)

□ 코로나19 관련 등교중지 기간

| 등교중지 대상자 | 등교중지 기간 |
|--|---------------------------------|
| 코로나19 확진자 | 완치 시까지 |
| 자가격리 대상자 | 보건소 안내에 따름 |
| 발열(37.5°C 이상) 또는 호흡기 증상(기침, 인후통 등) | 증상이 없어질 때까지 (해열제 복용 후 등교 불가) |
| 고위험군(당뇨, 심부전, 만성호흡기질환, 신부전, 암환자 등) 중 의사소견이 있는 경우 | 의사 소견에 따름 |



코로나 19?

원인 : 코로나 19 바이러스

cf. COVID-19는 코로나의 'CO',
바이러스의 'VI, 질병의 'D', 신종
코로나 바이러스감염증이 처음
보고된 2019년의 '19'를 의미함



코로나19 전파 방법



감염자의
기침이나 재채기



공기 중 침방울을
들이마셔 감염



바이러스가 묻은 손 등으로
눈, 코, 입을 만져 감염

· 마스크 착용(보건용 마스크 KF80, KF94, KF99)



1. 양쪽 날개 끝을 잡고
오므려주세요



2. 고정심이 있는 쪽을 위로하여
코와 입을 완전히 가리세요.



3. 머리끈을 귀에 걸어
고정시키세요



4. 양손으로 코편부분이 코에
밀착되도록 클립을 눌러주세요



5. 양손으로 마스크 전체를 감싸고
공기누설 체크하며 조정하세요

출처 :
식품의약품안전처.
마스크의 올바른 선택과 사용법.
2014

잘 씻기지 않는 손 부위

● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음



* 출처 : Taylor, L. (1978). An Evaluation of Hand washing Techniques, Nursing Times, 54~55.

- 따라서 비누를 사용하여 손의 전체 부위(손바닥, 손등, 손가락 사이, 손톱 등)를 흐르는 물에 구석구석 깨끗하게 씻어야 합니다.

「올바른 손씻기 6단계」

| | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|--------------|--|--------------|---|
| 1 | 손바닥 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요 | 2 | 손등 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요 | 3 | 손가락 사이 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요 |
| 4 | 두 손 모아 손가락을 마주잡고 문질러 주세요 | 5 | 엄지 손가락 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요 | 6 | 손톱 밑 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요 |

코로나19 증상

코로나바이러스 감염증 2019의 증상

코로나19 환자에게는 경증부터 중증까지의 호흡기 질환이 나타납니다.

예상 증상*

드물게
몸살, 인후통, 설사,
결막염, 두통, 미각
또는 후각 상실,
피부 발진 등

기침

증상이 발생하거나 코로나 19에 걸린 것으로 알려진 사람과 밀접 접촉을 했거나, 코로나19의 지속적 전파 지역에서 살고 있거나 최근에 거주했다면 진료를 받으세요.

발열

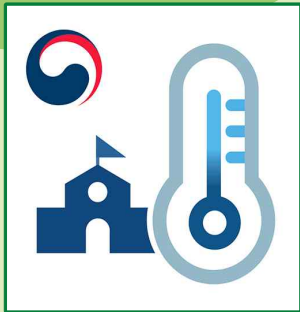
*증상은 바이러스에 노출 시 2~14일 후에 나타날 수 있습니다.

숨가쁨



여해한 정보는 다음 사이트를 참고하세요.
www.cdc.gov/COVID19-symptoms

코로나19 자가진단 참여(등교 전 필수)



코로나19
자가진단

등교중지

선별진료소
또는 보건소
문의

Yes

NO

증상 소실
때까지
등교중지(3-4일)

등교중지
(보건소지침)

양성

검사

음성



코로나19 감염의심자 발생시 대응

1. 코로나19 검사 받음

양성

-보건당국
격리해제때까지
출근.
등교중지.(격리해제
후 학교 바로
복귀가능.)-보건당국
역학조사 실시하여
접촉자 범위 결정할
때까지 온라인
수업으로 전환

음성

경우에
따른
조치사항

2. 코로나19 검사 받지 않음

3~4일간 집에서 경과관찰

*코로나 임상증상:기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통.
인후통, 후각·미각 소실

1. 해외입국, 확진자의 접촉자이면

14일간
자가격리(등교중지)

2. 코로나 임상증상

있음

3~4일간 집에서 경과관찰

3. 코로나 임상증상

없음

학생 등교 가능

김혜진(2020), 사단법인 보건교육포럼

본 기준은 참고용으로 상황에 따라 다소 달라질 수 있습니다.

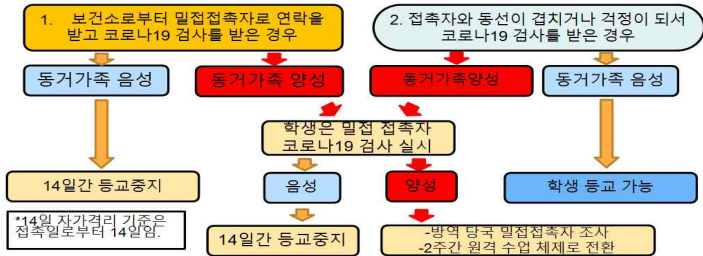
9. 동거가족 중 현재 자가격리 중인 가족이 있나요?

☐ 아니요

☒ 예

학생건강상태 자가진단시 동거가족 중 자가격리자 여부에 “예”라고 체크한 경우, **검사 결과 확인할 때까지는 등교하지 않음.**

1.2의 상황에 따라 학생의 등교 가능 여부 및 학교 대응이 다름



코로나 19 예방 생활 습관



하루 1-2L 물 마시기(8잔 정도)

- 기도 점막이 건조해지지 않고 습도가 유지되어 바이러스, 세균 침투 방해
- 단, 신장, 심장 등이 좋지 않은 경우에는 삼가
- **개인 컵 또는 텀블러 가지고 다니기**



적어도 하루 3회 이상 1회에 30분 이상 마주보는 창, 문을 열어 공기 흐름 생기도록!

코로나 19 예방 생활 습관



규칙적인 식사

- 야채, 과일 위주의 식단
- 인터페론(바이러스 등 대항물질) 생성
- 과식, 폭식 피하기
- 인스턴트 음식 피하기

아침식사가 전체 식사의 균형을 잡아줌

<http://jsj75.tistory.com/10>

충분한 수면



<http://squeem.tistory.com/245>

1일 6-8시간 정도 충분한 수면, 특히 11시-1시 사이에는 면역물질 다수 생성되므로 잠자리에 들 것(밤 중 컴퓨터, 스마트폰 자제)

감사합니다
보건실 070-7097-0378