

 가정통신문 제2018 - 128호	미세먼지 발생 시 건강수칙과 인플루엔자 예방 행동요령 안내	예체능부
		담당자
		070-5118-6527

학부모님 가정에 하나님의 평강이 함께하시기를 기원합니다.

최근 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 또한 일교차가 커지면서 면역력이 떨어져 인플루엔자가 확산될 우려가 있으니 건강한 학교생활을 위하여 아래의 건강수칙을 참고하시기 바랍니다.

1. 미세먼지 발생 시 건강수칙

가. 장시간 실외활동 자제

나. 외출 시 (등·하교 시)보건용 마스크(식약처 인증)착용합니다.

- 식품의약품안전처가 인증한 보건용 마스크 이용하기(KF80, KF94, KF99)
- 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기 (마스크 착용 후 두통, 호흡곤란, 어지럼증 있으면 바로 벗을 것)
- 어린이, 호흡기질환자, 심혈관질환, 천식환자는 의사와 상의 후 사용하기

<보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용 방법>



다. 외출 후 손, 얼굴을 깨끗이 씻습니다.

라. 수분, 과일, 채소 등 충분히 섭취합니다.

마. 창문을 달아서 실외공기가 실내로 유입되는 것을 최소화합니다.

2. 인플루엔자 예방 국민행동요령

- ① 비누를 사용하여 손을 30초 이상 자주 씻습니다.
- ② 기침이나 재채기를 할 경우에는 예절을 지킵니다.

	기침, 재채기를 할 때 손으로 가리지 않기		휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 기침하기
	휴지, 손수건으로 입과 코를 가리고 사용한 휴지는 휴지통에 버리기		기침 후에는 흐르는 물에 비누로 손 씻기

- ③ 발열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있을 경우 마스크를 착용합니다.
- ④ 인플루엔자 의심 증상이 있는 경우, 병원에서 진료를 받고, 충분한 휴식과 수분섭취를 합니다.
※ (인플루엔자 의심 증상) 37.8℃ 이상의 갑작스런 발열과 더불어 기침 또는 인후통
- ⑤ 인플루엔자는 제3군 법정 감염병으로 결석기간동안 출석 인정됩니다.
(진단명이 기재된 진단서 또는 의사소견서 제출)

⑥ 인플루엔자 예방접종을 실시합니다. (권장시기: 10월~12월)

인플루엔자 예방접종

독감 바이러스는 매년 다른 형태이기 때문에 해마다 새로운 백신을 접종해야 합니다.

독감백신은 접종 2~4주 뒤에 방어 항체가 형성되며 면역효과는 평균 6개월 정도 지속된다고 합니다.

독감의 유행기간은 나라마다 다르지만 우리나라는 매년 겨울 A형독감이 크게 유행한 뒤에 초봄 B형독감이 재유행 하는 패턴입니다. 대개 12월부터 이듬해 4월까지 독감이 유행하므로 독감 백신을 너무 일찍 접종하면 방어항체가 사라질 가능성이 있으므로 적절한 시기에 독감 백신을 접종하는 것이 좋습니다.

※ 그 외 수두, 유행성이하선염은 호흡기 비말(기침, 재채기시 침방울)을 통해 감염되며, 전염력이 강해 학교 등 집단생활을 하는 곳에서 전파가 쉽게 일어납니다. 올바른 기침예절 지키기 및 30초 이상 손씻기 등 감염병 예방수칙을 준수하시기 바랍니다.

□ 올바른 손씻기(30초 이상)



감염병 예방은 내 손으로

올바른 손씻기

30초 이상

올바른 손씻기는 감염병을 절반으로 줄일 수 있습니다

1



손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

2



손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요

3



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요

4



손가락을 마주잡고 문질러 주세요

5



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문질러 주세요

6



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

2018년 11월 08일

동 화 중 학 교

