

예방접종

백신은 아이의 면역 체계와 함께 작용하여 심각한 질병을 예방합니다. 그러므로 아이들이 정기 예방접종을 제때 받도록 하는 것이 중요합니다.

킨더가튼 준비반/유치원(TK/K)부터 12학년까지의 학생들은 다음 예방접종 증명을 제출해야 합니다:



- 디프테리아, 파상풍, 백일해(DTaP, DTP, Tdap 또는 Td) - 5회 접종
- 소아마비(OPV 또는 IPV) - 4회 접종
- B형 간염 - 3회 접종
- 홍역, 볼거리, 풍진(MMR) - 2회 접종
- 바리셀라(수두) - 2회 접종

7학년으로 진급하는 학생은 다음 기록이 요구됩니다:



- 파상풍, 디프테리아, 백일해(Tdap) - 1회 접종
- 바리셀라(수두) - 2회 접종

자녀의 예방접종 기록을 보관하세요:



- 학교, 여름 캠프, 스포츠팀, 대학, 해외여행 등에서 예방접종 기록이 요구될 수 있습니다.
- 자녀의 예방접종 기록을 출생증명서나 여권과 같은 다른 중요한 서류와 함께 보관할 수 있습니다.

자녀의 예방접종 기록장을 의사의 진찰을 받을 때마다 가져가 의사나 간호사에게 백신 종류, 날짜, 및 용량을 적어달라고 요청하세요. 자녀의 기록은 담당 의사에게 요청할 수 있습니다.

손 씻기



손 씻기는 학생과 가족의 건강을 지키는 데 도움될 수 있습니다. 이러한 습관은 호흡기와 위장 감염의 확산을 방지하는 데 도움됩니다.

학생과 가족의 올바른 손 씻기 방법:



- **손 적시기:** 깨끗한 흐르는 물(온수 또는 냉수)로 손을 적시고 수도꼭지를 잠그고 비누를 칠합니다.
- **손에 거품 내기:** 비누를 문질러 거품을 냅니다. 손등과 손가락 사이 및 손톱 아래까지 거품을 냅니다.
- **손 문지르기:** 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 타이머가 필요하신가요? "생일 축하" 노래를 처음부터 끝까지 두 번 흥얼거려 보세요.
- **손 헹구기:** 깨끗한 흐르는 물로 손을 잘 헹굽니다.
- **손 건조하기:** 깨끗한 수건이나 공기 건조기로 손을 건조합니다.



학생과 가족이 손을 씻어야 할 때:



- 화장실 사용 후,
- 점심 식사 전,
- 밖에서 놀고 난 후, 및
- 코를 풀거나 기침, 또는 재채기를 한 후.

비누와 물이 구비되어 있지 않다면, 손 소독제를 사용할 수 있습니다. 병에 걸리지 않고 다른 사람에게 병균을 옮기지 않으려면 알코올 함량이 60% 이상인 손 소독제를 사용해야 합니다.

호흡기 에티켓



호흡기 위생수칙을 실천하고 강화하는 것은 학생과 가족이 호흡기 바이러스에 감염되거나 전파하는 것을 방지하는 데 도움될 수 있습니다, 코로나 19 및 플루.

올바른 호흡기 에티켓을 실천하기 위해 학생과 가족은 다음 사항을 준수해야 합니다:



- 기침이나 재채기를 할 때는 티슈로 입과 코를 가립니다.
- 티슈가 없다면, 기침이나 재채기를 할 때 팔꿈치 안쪽으로 가려야 합니다. 손으로 가려서는 안 됩니다.
- 사용한 티슈는 쓰레기 통에 버립니다.
- 기침이나 재채기가 나올 때는 몸을 돌리거나 자리를 피해야 합니다.
- 코를 풀거나 기침, 또는 재채기를 한 후에는 손을 씻거나 손 소독제를 사용합니다.



학생과 가족이 할 수 있는 추가적인 조치:

- 호흡기 질환을 일으키는 세균의 확산을 줄일 수 있도록 마스크를 착용합니다.
- 집에서 공기를 더 깨끗하게 할 수 있는 조치를 합니다.
 - 창문 열기,
 - 휴대용 공기청정기 사용,
 - 및 대규모 모임은 야외에서 하기.



호흡기 질환의 확산을 방지할 수 있도록 기침이나 재채기를 할 때는 얼굴을 가리고 손을 깨끗하게 유지하세요.

몸이 아프면 집에 있기



몸이 아플 때 집에 있으면 학생과 가족 사이의 감염을 확산시키는 위험을 낮출 수 있습니다.

학생은 다음과 같은 증상이 있을 경우 학교에 오지 말고 집에 있어야 합니다:



- 발열, 새로운 발진을 동반한 발열 포함.
- 구토, 향후 24시간 이내 두 번 이상.
- 설사, '실수'를 유발하거나, 피가 섞여 있거나, 자녀가 24시간 동안 평소보다 두 번 이상 배변을 하게 되는 경우.
- 피부 궤양, 노출된 신체 부위에서 진물이 나고 붕대로 커버될 수 없는 경우.
- 호흡기 바이러스 증상, 악화되거나 호전되지 않는 경우.

학생은 다음의 경우 학교에 복귀할 수 있습니다:



- 열이 내림(또한 해열제를 복용하지 않음), 최소 24시간 동안.
- 새로운 발진을 동반한 발열 증상에 대해 의료 제공자의 진료를 받았고 열이 내림.
- 노출된 피부 궤양은 딱지가 형성되고 있고 의료 제공자로부터 치료를 받고 있음.
- 밤사이 구토가 멈추었고 아침에는 음식과 음료를 섭취할 수 있음.
- 설사 증상이 호전됨, 자녀가 더는 실수를 하지 않거나 24시간 동안 평소보다 많은 배변 횟수가 2회 이하로 줄어듦.
- 최소 24시간 동안 호흡기 바이러스 증상이 호전됨.

반려동물과 기타 동물 안전하게 다루기



반려동물은 우리를 아프게 할 수 있는 해로운 세균을 옮길 수 있습니다. 반려동물과 기타 동물을 안전하게 다루는 방법을 알면 인수공통감염병의 확산을 방지할 수 있습니다.

학생과 가족이 반려동물과 기타 동물을 올바르게 다루는 방법:

- 동물이나 동물의 배설물, 음식 또는 용품을 처리하거나 그 주변에 있었던 후에는 항상 손을 씻습니다.
- 부엌이나, 또는 음식을 준비하거나 제공하거나 먹는 다른 장소에서는 반려동물과 반려동물 용품을 두지 않습니다.
- 동물 배설물은 적절하게 치웁니다.
- 동물에게 물리거나 굶히는 일을 방지할 수 있도록 거친 놀이는 피하도록 합니다.
- 질병과 부상을 방지할 수 있도록 야생동물은 안전한 거리에서 감상합니다.



물린 상처나 긁힌 상처는 즉시 비누와 물로 깨끗이 씻고 다음과 같은 경우에는 의학적 치료를 구합니다:

- 상처가 심각하거나 붉어지고 통증이 있고 열감이 느껴지거나 부어오를 경우
- 상처를 준 동물이 아파 보일 경우; 또는
- 해당 동물의 예방접종 상태를 모르는 경우.



부모는 자녀가 반려동물이나 기타 동물 주변에 있을 때 항상 주의를 기울여야 합니다. 어린이들은 반려동물에게 입을 맞추거나, 반려동물을 얼굴 가까이에 안거나, 애완동물이 얼굴이나 입을 핥게 두어서는 안 됩니다.

바다, 호수, 강 안전하게 방문하기



바다, 호수, 또는 강과 같은 천연 수역의 물에는 우리를 아프게 하는 세균이 있을 수 있습니다.

학생과 가족이 바다, 호수, 강을 방문할 때 안전을 실천하는 방법:

- 학생들에게 다음과 같은 행동을 하지 않도록 주의시킵니다:
 - 물을 삼키는 행동,
 - 입에 모래를 넣는 행동, 또는
 - 물속에 배변하는 행동.



학생과 가족은 다음과 같은 경우 물에 들어가서는 안 됩니다:

- 수영 구역이 폐쇄되었다는 안내판이 있는 경우.
- 물이 평소보다 탁해 보이거나 색깔이 변했거나 냄새가 날 경우.
- 폭우 및/또는 홍수가 발생한 경우. 빗물과 범람된 물은 사람과 동물의 배설물로 오염되었을 수 있습니다.
- 물속이나 물 주변으로 배출되는 파이프를 목격한 경우.
- 설사가 있는 경우.
- 열린 베인 상처나 기타 상처가 있는 경우(특히 수술이나 피어싱으로 인한).



부모는 수영 구역이 현재 모니터링 중인지, 주의보가 내려졌는지, 또는 건강이나 안전상의 이유로 폐쇄되었는지 온라인으로 확인해야 합니다.