

11월 보건소식

안녕하세요 동서가족 여러분,
어느덧 2학기 중간고사가 마무리되고 11월이 왔습니다. 2021년 올 한해도 정말 치열하게 지내왔습니다. 정부에서는 '위드 코로나' 전환을 위한 준비를 하고 있습니다. 교내에서도 정부 정책에 따라 대책을 마련하고 있습니다. 앞으로의 모습이 어떻게 변화될지 궁금합니다. 큰 일교차로 인해 발열, 두통, 인후통 등 증상을 보이는 분들이 많습니다. 감기, 독감, 코로나는 구별이 어렵기 때문에 일상생활에서의 관리가 필요합니다. 이번 보건소식지는 단계적 일상회복에 관한 내용을 담아보았습니다. 예방접종을 맞았다고 하여 방심은 금물입니다. 개인별 방역수칙을 잘 지켜야겠습니다.

학교응급환자 절차 관리 안내

- ☞ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 인근 병원에 가도록 합니다.
- ☞ 위급하다고 판단되는 경우, 즉시 인근 병원에 방문하도록 합니다.
- ☞ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119 구조대에 연락하며, 병원으로 신속히 이동합니다. 보건실은 학교에서 다치거나 아픈 학생 및 교직원이 간단한 응급처치를 받거나 안정을 취하는 장소입니다.
- ☞ 부축이 필요한 경우가 아니라면 환자만 보건실 안으로 들어옵니다.
- ☞ 알레르기나 민감한 기왕력이 있는 경우 꼭 얘기를 해야 합니다.
- ☞ 약물은 1회 복용분만 투여함을 원칙으로 합니다.
- ☞ 키, 체중, 시력, 혈압의 경우 보건실에서 측정 가능합니다.
- ☞ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.

꼭! 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 임신부, 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 자가 이용하기



진료 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와의 접촉여부 알리기



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

응급상황에서는 골든타임 확보를 위해

119 연락이 우선입니다!

단계적 일상회복으로 준비

10/29 기준 백신접종 현황을 살펴보겠습니다.

전국 1차 접종 : 79.9%

전국 완전 접종 : 73.2%

코로나 2차접종 완료자가 전 국민 70%를 넘었습니다. 교내에서 시행한 예방접종 현황 조사 결과 대부분 교직원과 학생들도 2차 접종까지 완료된 것으로 파악되었습니다. 정부의 '단계적 일상회복'에 발맞춰 학교도 점차 대면 수업을 늘려가고 있습니다. 정부에서도 대면 수업 전환에 따른 대학생 관련 감염 확산에 대한 우려를 표하고 있으며, 방역수칙 준수 자체 점검 및 관리, 학교 외부 사적모임 자제 지도 및 통제를 지속해야 한다고 하고 있습니다.

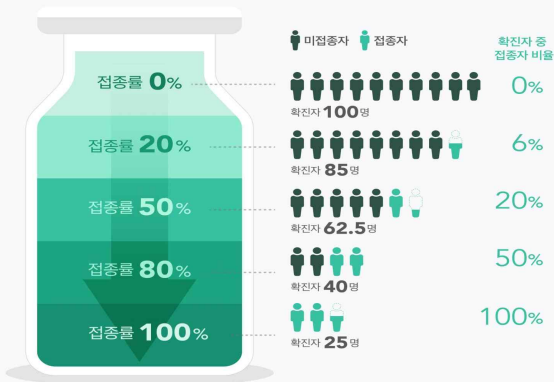
백신을 맞았다고 해서 100% 예방되는 것은 아니기 때문에 돌파감염이 발생할 수 있습니다. 중앙방역대책본부에서 시행한 백신 접종 후 돌파감염 추정 사례 현황을 보면 현재까지 누적 돌파감염 추정사례는 국내 접종완료자 2,693만 8,731명 중 0.074%(74.1명/10만 접종자)에 해당하는 19,954명으로, 연령대별로는 30대의 비율이 가장 높다고 합니다. 그러나 돌파감염 사례는 백신 접종자가 늘어날수록 늘어날 수 있음을 전문가들은 얘기하고 있습니다.

코로나19 백신 접종 후 감염에 대한 이해

인구 백만명이 거주하는 지역에서 코로나19 발생률이 0.01%이고, 백신의 효과가 75%라고 가정할 때,

예방접종률별 확진자 수

백신의 효과는 예방접종률이 다르더라도 동일합니다
확진자 중 접종자의 비율은 예방접종률이 증가할수록 높아집니다



질병관리청

[출처 : 질병관리청]

코로나 백신을 맞아야 하는 이유는 다음과 같습니다.

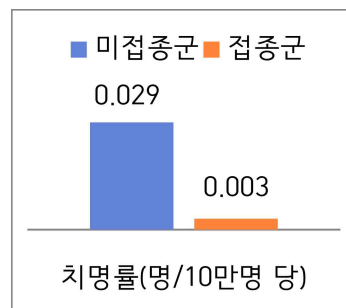
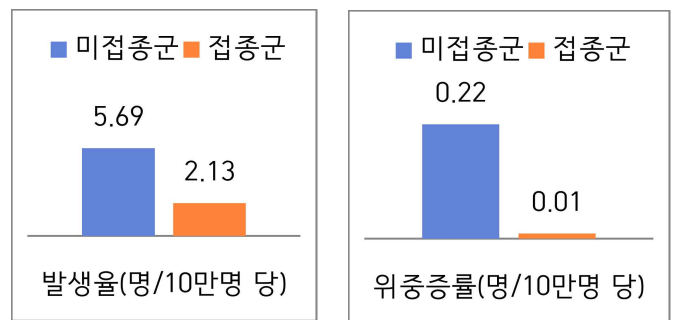
☞ 정부가 지난 5월부터 7월까지 확진자 7만명 가량을 대상으로 추적한 결과입니다.

	전체	미접종군	접종완료군
중증화율(%)	2.42	2.73	0.75
치명률(%)	0.26	0.34	0.01

[자료 : 질병관리청 2021년 5월~7월 기간 동안 코로나 19 백신의 중증 및 사망예방 효과]

분석 결과 미접종군 대비 접종 완료군에서 중증화율은 72.6%, 치명률을 96.1% 감소하였습니다.

☞ 다른 조사에 따르면 다음과 같은 결과가 확인되었습니다. 아래는 9월 5주 기준 예방접종률에 따른 연령표준화 발생률, 위중증률, 치명률을 비교한 것입니다.



[자료 : 질병관리청]

분석결과 미접종군의 코로나 발생율은 2.7배, 중증위험은 22배, 사망위험은 9.4배 높은 것으로 확인되었습니다. 조사 결과와 같이 예방접종을 통해 치명율, 중증률을 낮출 수 있는 것으로 확인되었습니다. 단계적 일상회복을 시행하면 접촉할 기회는 많아질 것이며 확진자는 더욱 늘어날 것입니다. 불가피하게 맞지 못하는 경우를 제외하고는 접종 완료를 하는 것이 안전할 것 같습니다.

영국의 코로나 관련 연구집단(ZOE COVID Symptom Study)에서는 돌파감염자와 백신 미접종자 간 증상을 비교하는 연구를 하였습니다. 대다수 유사한 증상을 보이거나 돌파감염자는 두통, 콧물, 재채기, 인후통 등의 증상을, 미접종자는 두통이 있으나 발열, 지속적인 기침, 인후통 등을 주로 호소한다고 밝혔습니다. 무증상자도 있으며, 돌파감염자가 무증상자가 될 확률은 미접종자 보다 1차 접종자는 63%, 2차 접종자는 94% 더 높다고 합니다.

전문가들은 백신을 2차까지 다 맞아야 효과가 크기 때문에, 2차까지 맞을 것을 권유하고 있습니다. 백신 접종 후 사회적 거리두기가 완화되며 사적모임, 행사 등이 점차 늘어나고 있습니다. 사람 간의 접촉 기회가 늘어나면서, 코로나 확진자는 더욱 증가할 수 있습니다. 미국 질병통제센터(CDC)에서는 예방접종 2차 완료 후에도 밀집도가 높은 지역이나 사람이 많은 곳에서는 마스크를 착용하도록 권고하고 있습니다. 요즘 길거리에서 마스크를 벗거나 방역수칙 위반 행위들을 많이 볼 수 있습니다. 본인을 위해 타인을 위해서라도 방역수칙을 잘 지키도록 합시다.

단계적 일상회복

정부에서는 11월부터 '단계적 일상회복' 계획을 시행하겠다고 밝혔습니다. 단계적 일상회복은 6주씩 세 차례에 걸친 단계적 완화 방안입니다. 개편방향과 1차 개편으로 변화되는 내용을 알아보도록 하겠습니다.

1. 단계적 거리두기 개편 기본방향

구분	1차 개편	2차 개편	3차 개편
방향	생업시설 운영제한 완화	대규모 행사 허용	사적모임 제한 해제
전환기준	① 예방접종 완료율(1차 70%, 2차 80%) ② 중환자실, 입원병상 여력(>40%) ③ 주간 중증환자, 사망자 발생규모 ④ 유행 규모, 재생산지수 등		

2. 다중이용시설 운영시간 개편안

다중이용시설 분류	기 존 제 한		개편(안)
	수도권	비수도권	
학원, 영화관, 공연장, 도서관, PC방 등 (3그룹)	· 22시/24시 제한	· 제한없음	· 시간제한 해제 · 별도 조치 없음
식당/카페 (2그룹)	· 22시	· 24시	· 시간제한 해제 · 미접종자 이용규모 제한
노래연습장, 실내체육시설, 목욕장업 등 (2그룹)	· 22시	· 22시	· 접종증명·음성확인제 도입 · 시간제한 해제

※ 다중이용시설 접종증명·음성확인제 개요
 ▶ (기간) 1차 개편시 도입(11월)
 → 2~3개월 뒤 해제(안전한 전환시)
 ▶ (적용대상) 접종완료자 + 미접종자 중 PCR 음성확인자, 18세 이하, 불가피한 사유의 접종 불가자 등 예외 적용
 ▶ (혜택) 접종증명·음성확인제 적용하면서,
 (1차) 시간(22시까지) 및 인원(8㎡당 1명) 제한 해제
 → (2차) 실내 취식금지 해제 등 방역조치 완화

3. 대규모 행사, 집회 개편안

	1차 개편	2차 개편	3차 개편
접종자 + 미접종자	100명 미만 행사 가능 ※ 결혼식, 박람회 등 개별수칙 가능		인원제한 해제 및 기본방역 수칙 준수
접종자, PCR(-) 등만 참여	500명 미만 행사 가능 (500명 이상 비정규공연장 등 시범운영)	인원제한 없이 대규모 행사 가능	
	※ 좌석 띄우기, 정원 제한, 취식금지 등 각종 방역조치 해제		

4. 사적모임

1차 개편	2차 개편	3차 개편
수도권 10명, 비수도권 12명 (접종자·미접종자 구별없이 인원구성 가능, 단, 식당·카페는 미접종자 4명까지 가능)		사적모임 제한 해제

5. 종교활동

✓ 종교시설

: 미접종자 포함 시 정규 종교활동 50% 가능
 접종 완료자 등으로만 운영하는 경우 인원제한 해제 (접종완료자, 미접종자 중 PCR 음성자, 18세 이하, 완치자, 불가피한 사유의 접종 불가자)

그러나 기준 범위를 초과한 중증환자, 사망자 발생이 지속되어 의료체계 부담이 가중되는 경우 일시적으로 비상조치를 취하겠다고 하였습니다. 또한 마스크 착용, 접종증명, 음성확인제 등 핵심수칙 위반에 대한 과태료·처벌 등 벌칙 강화를 검토하겠다고 하였습니다.

단계적 일상회복에는 몇 가지 위험요인이 있습니다.

1. 높은 확산력의 델타 바이러스, 신규 변이 바이러스 가능성
2. 백신 미접종자 상존
3. 이동량 증가, 계절요인(동계) 등 확진자 증가 예상
4. 의료체계 부담 가중

이러한 위험요인으로 확진자가 급증할 수 있습니다. 확진자가 급증하면 의료체계 붕괴 위험성이 있으며, 일상생활 회복이 어려울 수 있습니다.

슬기로운 환기지침

겨울이 다가오면서 실내 활동량이 많아지고 있습니다. 오염된 실내공기 확산에 의한 코로나19 및 호흡기 감염병 전파를 최소화 하기 위해 정부는 [슬기로운 환기 지침(가이드라인)]을 마련하였습니다.

☞ 비말입자 크기별 특성 및 코로나 19 바이러스 생존시간

- 5µm 이상의 비말은 대부분 1~2m에서 침강하나, 5µm 이하의 에어로졸은 공기중 장시간 부유하여 10m 이상 확산 가능
- **코로나19는 공기 중 3시간, 스테인레스에서 2일간 생존가능(출처 : NEJM, 2000)**
- 접촉 및 비말감염 방지를 위해 소독, 사회적 거리두기, 마스크 착용 등이 유효한 수단
- 건물 내 집단감염 및 에어로졸에 의한 공기감염 예방을 위해 환기가 필수적 수단

○ 창문을 통한 자연환기 일반원칙

- 맞통풍이 가능하도록 전·후면 창문을 개방하고, 냉난방기 가동 중에도 자연환기
- 환기 설비가 없는 경우 선풍기(또는 서큘레이터)로 실내 오염물질 외부로 배출

○ 건물유형별 환기 일반원칙

- 지속적인 자연환기, 기계 환기 시스템 가동, 환기량 증대 방안 병행

○ 다중이용시설, 병원 등 건물 기계 환기 일반원칙

- 내부 순환모드 지양, 외기 도입량 최대
- 고성능 필터 사용 및 필터와 카트리지가 사이 누설 주의

○ 공동주택 및 사무소 건물에서의 환기 방법

- 역류방지 댐퍼가 있는 배기 팬 설치 권장 및 주방 후드 가동 시 자연환기 병행

[출처 : 질병관리청]

재택치료

정부는 다음달 '위드 코로나' 전환에 따라 재택치료를 확대하겠다고 이야기 하였습니다. 확진자가 최대 4~5000명까지 늘어날 수 있어 의료대응 체계를 미리 준비한다고 합니다. 무증상, 경증 환자의 경우 10일간 집에 머물면서 재택치료관리팀 관리를 받으며 건강 모니터링과 비대면 진료를 통해 증상을 확인하게 됩니다. 재택치료의 대상, 기간, 관리 등에 대해 알아보도록 하겠습니다.

2021.10.21. 질병관리청

Q / 재택치료는 누가 받을 수 있나요?

A 다음 세 가지 요건을 모두 만족하면 가능합니다.

- ✓ **환자 상태** 입원요인*이 없는 70세 미만 무증상·경증 확진자
- ✓ **환경 상태** 주거환경이 감염에 취약**하지 않으며, 환자 또는 보호자가 비대면 건강관리 및 격리관리를 위한 의사소통***이 어렵지 않은 경우
- ✓ **환자·보호자의 동의**

* 입원요인	코로나19 증상 발생 이후 나타난 의식장애, 호흡곤란, 해열제로 조절되지 않는 38도 이상 발열, 악화로 조절되지 않는 당뇨, 투석 환자, 항암요법 또는 면역억제제 투여 환자, 중상을 동반한 정신질환자, 와상 환자, 고도비만(BMI>30), 중상을 동반한 임신부, 소아 중증 및 고위험군
** 감염에 취약한 주거환경	예시) 고시원, 에어하우스, 노숙인 등
*** 의사소통능력	언어적 요인뿐만 아니라 격리관리 및 비대면 건강관리에 필요한 앱(CT) 활용, 체온·산소포화도 측정 및 입력 가능 여부로 판단


3 / 9

[출처 : 질병관리청]

2021.10.21. 질병관리청

Q / 동거가족이 있는 경우에는 어떻게 하나요?

A 보호자가 아닌 동거인은 원칙적으로 예방접종 완료자*만 허용하며, 보호자에 준하여 격리 및 관리합니다.



다만, 재택치료자의 밀접접촉자로서 자가격리 대상이 된 동거인*은 생활공간을 분리해서 재택치료자와 함께 자가격리가 가능합니다.

* 예방접종 완료자 동거인 재택치료 시작 전 마지막 예방접종 후 14일이 경과한 상태이어야 함

5 / 9

[출처 : 질병관리청]

Q / 집에서 어떤 관리를 받게 되나요?

A



재택치료 대상자는 **재택치료 키트를 제공**받고,



1일 2회 체온, 산소포화도 등 건강관리 모니터링을 받게 되며,



필요한 경우에는 의사의 비대면 진료 (전화, 화상통신을 활용한 상담 및 처방)를 받을 수 있습니다.



재택치료 대상자는 모바일앱에 매일 건강정보를 입력하고, 1일 1회 이상은 의료진과 우선으로 통화하게 됩니다.

7/9

[출처 : 질병관리청]

Q / 재택치료 기간은 어떻게 되나요?

A

치료기간은 확진자가 무증상인 경우 **확진일 이후 10일간**, 유증상자인 경우 **증상 발생 후 10일간**입니다.



6/9

[출처 : 질병관리청]

예방접종 여부에 따라 달라지는 격리기간 예시

확진

날짜	1월 1일	1월 11일	1월 17일	1월 23일	1월 25일
기간	10일	16일	22일	24일	
본인 72세 / 환자 예방접종완료자	10일간 재택치료	-	격리해제		
아내 65세 / 보호자 미접종자	10일간 공동격리	PCR 검사	추가 14일 자가 격리	PCR 검사	격리 해제
아들 35세 / 동거인 예방접종완료자	10일간 공동격리	PCR 검사	PCR 검사	격리해제	

7/8

[출처 : 질병관리청]