

2025년도 충남학사관(대전) 겨울철 감염병 예방 및 생활수칙 안내

겨울을 맞아 학사관 내 감염병과 환경요인에 의한 건강위험을 줄이고자 아래와 같이 생활 수칙을 안내하니 공동생활 공간에서의 적극 협조 바랍니다.

□ 겨울철 감염병(A형 인플루엔자 등) 예방수칙

「일상생활에서」

- 예방접종은 인플루엔자 유행 전에 맞는 것이 가장 효과적
- 손씻기, 환기, 기침 예절 등 기본적인 호흡기감염병 예방수칙 준수
- 감염 의심 시에는 외출 자제를 권고하며 외출 시에는 마스크 착용 필요
- 면역 저하 등 고위험군 학생은 더욱 유의하여 마스크 착용 및 환기·습도관리 등에 주의

□ A형 인플루엔자(독감) (출처:질병관리청)

1. A형 독감의 이해

- 인플루엔자 바이러스 A형에 의해 발생하는 급성 호흡기 감염병
- 전염력이 매우 높으며 겨울철(11~3월) 및 환절기에 유행
- 매년 바이러스 변이가 많아 유행 규모가 커질 수 있는 유형

주요 증상

갑작스러운 고열(38℃ 이상)	오한 두통 근육통 관절통
목 통증(인후통) 기침 가래	심한 피로감 식욕저하
일부, 구토·설사 등 소화기 증상 동반하는 경우도 있음	
일반 감기보다 전신 증상이 강하고 발병 속도가 빠른 것이 특징	

2. 전파 방식

- 감염자의 기침·재채기 등 비말(침방울)에 의한 전파
- 오염된 손으로 눈·코·입 접촉 시 감염
- 밀폐된 실내에서 더욱 빠르게 확산(공동생활 공간은 특히 위험)

3. 예방 방법

- 예방접종(독감 백신)
 - 의료기관에서 권고하는 백신 접종 권장하며 접종 후 2주 후부터 면역 형성
- 개인위생 관리
 - 30초 이상 손 씻기 및 손 소독제 활용, 기침 시 옷소매로 가리기 등
- 환경 관리
 - 실내 정기적인 환기 및 공기 순환 유지, 사람이 밀집한 환경에서는 마스크 착용 등

□ 학사관 호실 내 환경개선 생활 수칙

1. 호실 창문의 결로현상 완화

- 실내외 온도 차가 크고 습도가 높으면 창문이나 벽에 물방울이 맺히게 됨(결로현상)
- 호실 창문에 결로가 생길 때 창문이 뜨는 창틀에 물 때 및 곰팡이가 생기기 쉬우므로 주의
- 창문을 오랫동안 닫아놓는 것은 물 때·곰팡이의 주요 원인이 되므로 겨울철 환기와 습도관리에 유의
- 창틀이나 창문 유리면에 물방울이 맺히면 마른 수건으로 닦고 건조하기
- 매일 정기적으로 창문을 열어 짧게라도 환기하는 것이 중요!

2. 호실 위생관리

- 호실 내 손잡이, 책상, 전등 스위치 등 자주 손이 닿는 표면은 주기적으로 소독하기
- 감염병 전파를 최소화하기 위해 개인 물품(물병, 수건 등)은 가능한 한 공유하지 않기
- 기침 또는 재채기가 잦을 때는 마스크 착용 후 호실 내 대화와 밀접 접촉 최소화
- 쓰레기 또는 음식 잔여물 방치 시 세균 번식이 쉬우므로 매일 청결히 배출하기

3. 호실 내 난방 및 습도 조절

- 난방 시 실내 공기가 매우 건조해져 호흡기 감염에 취약해지므로 적절한 습도 유지하도록 유의
※호실 내 가습기는 소형 가습기(탁상용)만 사용 가능
- 겨울철 건조할 때 정전기 발생 및 먼지가 쉽게 쌓이므로 주기적인 바닥 청소와 먼지 제거 필요

※ 감염병 예방을 위해 적극 협조 바랍니다.)

2025. 11. 20.