

## 코로나바이러스 COVID-19 예방 대책

### 코로나바이러스 COVID-19 소개

- 질병통제예방센터(CDC)는 중국에서 처음 발견되어 현재 미국을 포함한 전 세계로 퍼진 새로운 코로나바이러스(COVID-19)로 인한 호흡기 질환 창궐에 대응하고 있습니다.
- CDC에 따르면, COVID-19 환자는 경증에서 중증 호흡기 질환을 앓고 있는 것으로 보고되었습니다. 노출된 후 2-14일 후에 나타날 수 있는 증상으로는 열, 기침, 호흡곤란이 있습니다.
- 코로나바이러스에 감염된 사람과 긴밀한 접촉을 했었고 증상이 있는 경우, 또는 코로나바이러스가 널리 퍼져있는 지역이나 커뮤니티를 여행한 적이 있는 경우, 의료 전문가에게 연락하세요.
- 건강 및 대비 요령을 따르면, 건강을 유지하고 코로나바이러스로 인해 발생할 수 있는 혼란에 대비하는데 도움이 됩니다. 가장 중요한 것은 CDC 웹사이트([cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19))를 방문해서 최신 정보를 확인하는 것입니다.

### 호흡기 질환의 확산을 예방하려면, 건전한 행동요령을 준수하세요.

- 아픈 사람과의 긴밀한 접촉을 피하세요.
- 최소한 20초 이상 비누와 물로 손을 씻으세요('생일 축하합니다'를 두 번 부르는데 걸리는 시간), 또는 비누가 없으면 60% 이상 알코올이 든 손 세정제를 사용하세요.
- 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
- 아플 때는 집에 머무세요.
- 기침이나 재채기할 때 휴지로 입을 막고 휴지통에 버리세요. 휴지가 없으면, 손이 아닌 팔꿈치에 대고 기침이나 재채기를 하세요.
- 가정용 세정 스프레이나 물티슈로 자주 접촉하는 표면을 청소하고 소독하세요.
- 마스크 사용에 대한 CDC의 권고사항을 따르세요. 이것은 다른 사람에 대한 질환 확산을 예방하기 위해 COVID-19 증상이 있는 사람 및 밀접한 환경의 의료 종사자와 간병인을 위한 것입니다.
- 수면, 영양가 있는 음식 먹기, 수분 섭취, 신체 활동, 스트레스 관리 등의 건강한 습관을 실천하세요.
- 독감과 폐렴 쌍구균 질병은 미국에서 백신으로 예방할 수 있는 호흡기 질환의 주요 원인입니다. 매년 독감 백신과 해당되는 경우 폐렴 백신으로 스스로를 보호하세요.

### 미국에서 일어날 수 있는 COVID-19 창궐에 대비하려면 준비 수칙을 따르세요.

- 집에 머물도록 요청받을 경우, 최소 2주분의 양식을 확보하세요(위험에 대비하기 위한 최선의 방법).
- 최소 30일분의 필요한 건강용품 및 현재의 정량 공급분의 처방 약품을 구비하세요.
- 지역 보건 당국이 커뮤니티에 지침을 제공하는 방법을 알아보고 최신 정보를 유지하세요.
- 직장이나 자녀의 학교 혹은 데이케어에서 창궐 상황에 어떻게 대처할지 알아두세요. 폐쇄, 행사 취소나 연기 등 만일의 사태에 대처해 계획을 세우세요.
- 돌보고 있는 고령자나 아동이 아프거나, 본인이 아플 경우를 대비해 그들을 돌볼 계획을 세우고 준비하세요.