

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## COVID-19에 대응하는 동안 집에 머물기

코로나바이러스 감염증 2019(COVID-19)의 확산을 늦추기 위해 지역 및 주 공무원은 '집에 머물기'(때로는 '더 안전한 집에 머물기' 또는 '자택 대피'로 칭함) 명령을 사용하고 있습니다. 집에 머무르면, 한꺼번에 많은 사람들이 병에 걸리는 것을 최소화하고, 중병에 걸릴 위험이 높은 사람들을 보호하고, 의료 시스템의 과부하를 방지하는 데 도움이 됩니다.

불행하게도, '집에 머물기'는 일상을 방해하고, 일이나 사랑하는 사람을 돌보는 등의 일상적인 활동을 어렵게 할 수 있습니다. 이러한 변화로 인해 전반적인 불확실성 외에도 스트레스, 두려움, 초조함 등이 유발될 수 있습니다. 이러한 감정은 정상이며, 사람들은 보통 어려운 시기를 딛고 다시 일어섭니다.

현재 COVID-19를 예방할 수 있는 백신은 없습니다. 질환을 예방하는 최선의 방법은 바이러스에 노출되지 않는 것입니다. CDC 웹사이트([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus))를 방문하여 COVID-19 증상과 스스로를 보호할 수 있는 추가 조치를 알아보세요. 이러한 비상사태에서 스트레스에 대처하고 다른 사람들을 지원하는 데 도움이 되는 정보를 알아보세요.

### '집에 머물기'란 무엇을 의미합니까?

- '집에 머물기'란 필수품을 구매하거나, 의료 전문가를 만나거나, 비상 시에 외출하는 것 외에는 집에 머무는 것입니다.
  - 외출해야 할 경우에는, 천으로 된 얼굴 가리개를 착용하고 타인과 6피트 간격을 유지하는 물리적 거리두기를 하세요.
  - 2세 미만의 유아 또는 호흡 곤란이 있는 사람, 또는 스스로 가리개를 제거할 수 없는 사람은 천으로 된 얼굴 가리개를 해서는 안 됩니다. 천으로 된 얼굴 가리개에 대한 자세한 내용은 다음에서 확인하세요. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

### 지금 같은 상황에서 이러한 감정을 가지는 것은 정상입니다.

- 필수품 부족에 대한 두려움.
- 특히 사랑하는 사람들과 떨어져 있는 것에 대한 불안감.
- 얼마나 오래 집에 머물러야 할지에 대한 불확실성.
- 본인과 다른 사람의 신체 안전에 대한 우려.
- 병에 걸릴지 모른다는 두려움.
- 일이나 육아 또는 가족 돌보기 등의 책임을 다하지 못하는 것에 대한 죄책감.
- 지루함 또는 고립감.
- 비난, 걱정, 두려움에 관한 생각.
- 소득 상실에 대한 걱정.
- 아플 경우 비난받거나 낙인이 찍힐 것에 대한 두려움.

## 대처 요령

- 화상 통화, 전화, 문자 또는 소셜 미디어를 통해 사랑하는 사람들과 **계속 연락하세요**.
- **믿을 수 있는 출처의 정확한 정보를 지속적으로 확인하세요**. 두려움과 유언비어를 조장하는 소셜 미디어 계정과 언론 매체를 피하세요.
- 사랑하는 사람들과 **자신의 건강 요구사항을 모니터링 하세요**. 건강에 좋은 음식을 먹고 물을 많이 마시세요.
- 질병의 징후를 보이거나 COVID-19 검사에서 양성 반응을 보인 경우를 제외하고, **밖에 나가서 운동하고 애완동물과 산책하는 것은 괜찮습니다**. 공공장소에서는 **천으로 된 얼굴 가리개를 착용하고 타인과 6피트 간격을 유지하는 물리적 거리두기를 하세요**.
- **최상의 결과를 마음 속에 그려보세요**. 자신의 강점에 대한 목록을 만들고 자신과 다른 사람들이 정서적으로 굳세게 견디는 데 활용하세요.
- **종교를 가지고 있거나 영적인 사람이라면** 위안과 정서적 용기를 주는 **예배를 집에서 드리세요**.

## 타인 돕기

- **노인이나 만성 질환이 있는 사람들에게** 다가가서 도움 일이 있는지 물어보세요. 예를 들면, 식품,약품 및 기타 필수품을 픽업하겠다고 제안하세요. 정기적으로 그들과 전화를 통해 연락하세요. 용품을 전달할 때, 최소 6피트의 거리를 유지하는 물리적 거리두기를 하고 천으로 된 얼굴 가리개를 착용하세요. 물건을 문 앞에 두고, 집에 들어가지 마세요.
- **자녀에게** 왜 이런 일이 생기는지 그리고 얼마나 오래 지속될지에 대해 설명하세요. 평소 얘기하던 방식으로 정상적이고 일관된 언어를 사용하세요. 창의적으로 자녀들과 함께 할 재미있는 활동을 생각해 보세요. 가능하다면, 규칙적으로 생활하고, 적절한 제한을 설정하고, 일상적인 규칙을 유지하세요.
- 함께 사는 **애완동물**을 잘 돌보세요. 사람과 마찬가지로, 애완동물도 환경과 일상의 변화에 반응하므로 행동이 바뀔 수 있습니다. 건강 상태를 확인하고 최선을 다해 잘 돌봐 주세요.
- 도움 없이 **고립된** 사람들을 친절하게 대하세요. 적극적으로 도와주는 것에는 한계가 있을 수 있지만 작은 친절만으로도 타인에게 큰 도움이 될 수 있습니다.

## 추가 자원

- **질병통제센터**: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **미국 적십자**: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **국립재난고통상담전화**: COVID-19와 관련된 정신적 고통을 경험하는 사람은 누구나 이용 가능. 1-800-985-5990번으로 전화하거나, **TalkWithUs** 문자를 66746으로 보내면 상담사와 대화할 수 있습니다. TTY 1-800-846-8517. **스페인어 사용자**. 50개 주에서는 1-800-985-5990번으로 전화하여 "2"를 누르거나, Hablanos 문자를 66746에 보내세요. 푸에르토리코에서는 Hablanos 문자를 1-787-339-2663번으로 보내세요.
- 슬픔, 우울증, 걱정 등의 감정에 **사로잡히거나**, 자신이나 타인을 해하려는 생각이 들면, 911에 전화하거나, 국립자살방지생명의전화에 1-800-273-TALK(1-800-273-8255)로 연락하세요.
- [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank)에서 **지역 푸드뱅크를 찾아보세요**. 푸드뱅크마다 절차가 다릅니다. 먼저 해당 푸드뱅크에 전화해서 요구사항을 확인하세요.
- **커뮤니티 자원과 소개를 원하시면 211에 전화하세요**. 또는 국립 [211 콜센터 검색 웹사이트](https://www.211.org/)를 방문하여 211 정보와 가까운 협력 센터를 알아보세요. 기타 지역 자원에 대해서는 [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com)을 방문하세요.