

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



COVID-19에서 자신과 타인을 보호하세요

COVID-19에 대해 알아보세요

지금 우리는 새로운 코로나바이러스에 의해 대인 간 빠르게 퍼지는 호흡기 질환 팬데믹을 경험하고 있습니다. 이 질환은 2019 코로나바이러스 질환(COVID-19)이라고 불립니다. 이런 상황은 공중 보건에 심각한 위협이 되고 있습니다. COVID-19 증상은 가벼운 증상(또는 무증상)부터 심각한 질환까지 광범위하게 나타납니다. 모든 사람은 COVID-19에 감염될 위험이 있습니다. 연령이 높은 성인과 심각한 기저 질환이 있는 모든 연령층의 사람들은 더욱 심한 병증에 걸릴 위험이 더 높습니다.

어떻게 전파되는지 알아보세요

- COVID-19은 1차적으로 사람에서 사람으로 퍼집니다. 감염된 사람이 기침이나 재채기, 말을 할 때 나온 미세 호흡기 분비물이 묻어있는 사람과 가깝게 접촉(약 6피트) 함으로써 감염될 수 있습니다.
- 또한 바이러스가 묻어 있는 표면이나 물체를 만진 뒤 자신의 입이나 코, 눈을 만져도 감염될 수 있습니다.

현재 COVID-19을 예방할 수 있는 백신은 없습니다. 질병을 예방하는 최선의 방법은 이 바이러스에 노출되지 않도록 하는 것입니다. [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) CDC 웹사이트에 방문하여 COVID-19 증상과 함께 자신을 보호하기 위해 취할 수 있는 추가 방법에 대해 알아보세요. 여러분과 여러분의 가족과 이웃을 지키는 데 도움이 되도록 이 안내서를 사용하세요.

손을 자주 씻으세요

- 자주 비누와 물로 최소한 20초 동안, 특히 공공장소에 다녀온 후 또는 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후에는 꼭 손을 씻습니다.
- 늘 비누와 물로 씻는 것이 좋지만, 비누와 물로 당장 씻을 수 없을 경우, 최소 60% 알코올이 함유된 손 세정제를 사용합니다.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.

가능한 집에 머물고 타인과 가까운 접촉을 피하세요

- 가능한 집에 머물도록 하고 주거를 공유하지 않는 사람들과 가까운 접촉을 피합니다.
- 비필수적인 외출과 사사로운 또는 공공연한 크고 작은 모임을 피합니다.
- 불필요한 외출을 피하기 위해, 1개월 분의 의약품과 2주일 분의 음식과 생활 용품을 준비해 둡니다. 가능한 경우 대면 진료보다는 항상 비디오, 전화, 이메일을 통한 원격 진료 서비스를 이용하여 의사와 소통합니다.

- 1개월 분의 처방 의약품 준비에는 기침 억제제와 해열제 등 일반의약품, 체온계, 그리고 기타 의료용품 또는 기구 등이 포함됩니다. 주치의 또는 지역 약국에 처방약을 집으로 배달해 주거나 드라이브 스루로 픽업할 수 있는지 알아봅니다.
- 2주 분량의 식품 준비에는 물, 가정용 청결 및 소독 용품, 비누, 제지류, 개인 위생 용품이 포함됩니다. 지역 식료품점에 연락하여 온라인 주문 시 비접촉 가정 배달 또는 커브사이드 픽업을 선택할 수 있는지 알아봅니다.

공공장소에서 천 안면 가리개로 입과 코를 가리고 물리적 거리두기를 시행합니다.

- 공공장소에서 안면 가리개를 착용하고, 본인과 타인 사이에 6피트 간격을 유지하도록 물리적 거리두기를 시행합니다.
 - 2세 미만의 아이, 호흡 장애가 있거나 천을 혼자서 벗을 수 없는 모든 사람들은 천으로 얼굴 감싸지 않아야 합니다. 천 얼굴 가리개에 대한 자세한 정보는 여기에서 볼 수 있습니다. [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)

기침과 재채기는 항상 가리고 하세요

- 기침 또는 재채기를 할 때는 항상 티슈로 입과 코를 가리거나 소매 안쪽으로 가립니다. 사용한 티슈는 휴지통에 버립니다.
- 즉시 비누와 물로 최소 20초 간 손을 씻습니다. 늘 비누와 물로 씻는 것이 좋지만, 비누와 물로 당장 씻을 수 없을 경우, 최소 60% 알코올이 함유된 손 세정제를 사용합니다.

자주 닿는 표면은 매일 닦아내고 소독하세요

- 자주 닿는 표면은 매일 닦아내고 소독합니다. 여기에는 테이블, 문 손잡이, 전등 스위치, 카운터탑, 각종 손잡이, 책상, 전화기, 키보드, 변기, 수도꼭지, 싱크대 등이 포함됩니다.
- 표면이 더러울 때는 닦아줍니다. 소독을 하기 전에 먼저 세제 또는 비누와 물을 사용해 닦습니다.
- 그 뒤, 가정용 소독제를 사용합니다. 대부분의 보통 [EPA 등록 가정용 소독제](#)를 사용하면 됩니다. **이들 제품은 표면 용도이며, 인체용이 아닙니다.**
- 가정 내 세척 및 소독에 대한 자세한 정보는 여기에서 보세요. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

추가 정보원

- 질병관리센터(CDC) [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- 미국 적십자사: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **중양 재난 구제 서비스**: COVID-19과 관련된 정서적 고통을 경험하는 모든 사람이 이용할 수 있습니다. 전화번호 1-800-985-5990로 전화하거나 66746 번호로 “TalkWithUs” 라고 문자를 보내면 상담원과 이야기를 나눌 수 있습니다. TTY 1-800-846-8517. **스페인어 사용자** 1-800-985-5990로 전화하여 50개 주 중 "2" “번을 누르거나 66746 번호로 “Hablanos” 라고 문자를 보냅니다. 푸에르토리코에서는 1-787-339-2663 번호로 “Hablanos” 라고 문자를 보냅니다.
- 슬픔, 우울, 불안 등의 감정에 **압도**되거나 자신이나 다른 사람을 해치고 싶다면, 911원에 전화하거나 중양 자살 예방 구명 전화(1-800-273-8255)로 전화합니다.