

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 아프면 어떻게 해야 할까요?

열이나 기침 혹은 다른 증상이 있으면 코로나바이러스감염증-19 에 걸린 것일 수 있습니다. 대부분의 사람들은 증상이 경미하며 집에서 회복이 가능합니다. 코로나바이러스감염증-19 에 노출되었을 수 있다고 생각되면 즉시 의료진에게 연락하십시오.

- 아프면 집에 있으면서 자가 격리를 하고 의료진에 연락해 조언을 구한 뒤 그 지시를 따르면서 증상을 관찰하십시오.
- 응급 처치가 필요한 신호(호흡 곤란 포함)가 있으면 즉시 의료 조치를 받으십시오.

코로나바이러스감염증-19 증상에는 다음과 같은 것이 있습니다.

- 기침
- 근육통
- 숨 가쁨이나 호흡 곤란
- 두통
- 열
- 인후염
- 한기
- 신규 미각이나 후각 상실
- 계속된 오한

모든 증상이 이 목록에 포함되어 있지 않습니다. 심각하거나 귀하에게 우려가 되는 다른 증상에 대해서 귀하의 의료진과 상의하십시오.

노인이나 심각한 기저 질환이 있는 모든 연령의 사람이 심각한 증상을 겪을 위험이 더 높습니다. 위험이 높은 사람에 대한 정보가 다음 웹사이트에 나와 있습니다: [korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

## 집에 있으면서 자가 격리를 하고 의료 조치를 받으십시오

다른 사람들이 병에 걸리지 않도록 집에 계십시오. 직장이나 학교 혹은 공공 장소에 가지 말고 대중 교통이나 카풀 혹은 택시 이용을 삼가하십시오.

집에 있는 다른 사람이나 애완동물과 자신을 격리하십시오. 될 수 있는 한 정해진 "병실"에서 집에 있는 사람들과 떨어져 지내야 합니다. 가능하면 욕실을 따로 쓰십시오. 비좁은 공간이나 공동 주택에 사는 경우 추가 안내 사항을 읽을 수 있습니다.

의료진에 전화해 의료상의 조언을 구하십시오. 그리고 지시를 따르면서 증상을 관찰하십시오.

## 집에서 자가 격리할 때는 다음 사항을 지키십시오

- **간병인 외 방문객을 허용해서는 안 됩니다.**
- **의료진의 지시에 따라 증상을 관찰하십시오.** 자신을 잘 돌보십시오(휴식하고 수분을 충분히 섭취).
- **집안 개인 용품을 같이 쓰지 마십시오.** 접시, 물잔, 컵, 날붙이류, 타올, 침구를 집에 있는 다른 사람과 같이 쓰지 마십시오. 사용 후에는 물건을 비누와 물로 깨끗이 세척하거나 식기 세척기에 넣으십시오.
- (집에서도) **다른 사람이나 동물(애완동물 포함) 근처에 가야 하는 경우, 가능하면 코와 입이 덮이도록 [천안면 가리개나](#) 마스크를 착용하십시오.** 혼자 있으면 마스크를 쓸 필요가 없습니다. 다른 사람과 최소한 1.8m의 거리를 유지하려고 하십시오. 여러분 주위에 있는 사람을 보호하는 데 도움이 됩니다. 2세 미만의 어린이, 호흡이 곤란한 사람, 의식이 없는 사람, 몸을 움직일 수 없는 사람 혹은 도움이 없이 혼자 마스크를 벗을 수 없는 사람에게는 천으로 된 안면 가리개나 마스크를 착용하게 해서는 안 된다는 것을 기억하십시오.
- **기침이나 재채기를 할 때는 막고 하십시오.** 기침이나 재채기를 할 때는 입과 코를 휴지로 막고 하십시오. 사용한 휴지는 비닐이 둘러싼 쓰레기통에 버리십시오. 즉시 손을 비누와 물로 최소한 20초간 씻으십시오. 비누와 물 세정이 항상 선호되지만, 여의치 않은 경우 최소한 알코올 함량이 60%인 손 세정제를 사용하십시오. 휴지가 없는 경우 상완(어깨에 가까운 팔)에다 대고 한 뒤 상완을 비누와 물로 씻으십시오.
- **적어도 20초간 손을 자주 씻으십시오.** 코를 풀고 나서, 기침이나 재채기를 하고 나서, 용변을 보고 나서 그리고 식사나 음식을 만들기 전에는 특히 손을 씻는 것이 중요합니다. 비누와 물 세정이 항상 선호되지만, 여의치 않은 경우 최소한 알코올 함량이 60%인 손 세정제를 사용하십시오. 손 세정제를 쓸 때는 손 전체에 세정제를 발라 마른 느낌이 들 때까지 두 손으로 비비십시오. 씻지 않은 손으로 눈, 코 그리고 입을 만지지 마십시오.
- **귀하가 쓰는 “병실”과 욕실 내 많이 만지는 표면을 매일 귀하가 직접 청소하고 또 소독해야 합니다.** 많이 만지는 표면에는 탁자, 문손잡이, 전기 스위치, 부엌 조리대, 손잡이, 책상, 전화기, 키보드, 변기, 수도꼭지 그리고 개수대가 포함됩니다. 소독하기 전에 세제나 비누와 물을 사용하십시오. 집안 다른 공간 내 표면은 다른 사람이 청소하고 소독하게 할 수 있지만, 귀하의 병실과 욕실은 청소하지 말도록 하십시오. 간병인이 귀하의 병실과 욕실을 청소하고 소독해야 하는 경우, 필요할 때만 해야 하고 마스크와 일회용 장갑을 착용해야 합니다.
  - 상세 정보에 다음 웹사이트에 나와 있습니다: [korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
  - 청소 및 소독 용품을 사용할 때는 제조사의 사용법(예: 농도, 사용법, 접촉 시간)을 따르십시오. 흔히 쓰는 [EPA 등록 가정 살균제](#)는 대부분 괜찮습니다. 대안 용품으로 다음과 같은 것이 있습니다.
    - 희석한 가정용 표백제: 1 갤런의 물에 표백제 5 티스푼(1/3 컵) 혹은 1 쿼터의 물에 표백제 4 티스푼을 섞습니다. 환기가 잘 되게 하고 유효 기간이 넘지 않은 표백제를 쓰십시오.
    - 알코올 용액: 용액의 알코올 함량이 최소한 70%가 되게 하십시오.

## 즉시 의료 조치를 받으십시오

증세가 악화되거나 생명을 위협하는 신호를 느끼면

즉시 의료 조치를 받으십시오.

- **응급 시에는 911에 전화하십시오.**

코로나바이러스감염증-19에 걸렸거나 걸렸을 수 있다고 생각되면 응급 요원 파견 교환원에게 알려주십시오. 가능하면 의료 요원이 도착하기 전에 천으로 된 안면 가리개나 마스크를 착용하십시오.

- **증상이 악화되면 의료진에게 연락하십시오.**

의료진을 만나러 가기 전에 미리 전화를 해서 증상을 알려주면, 귀하가 해야 할 일을 알려줄 것입니다.

코로나바이러스감염증-19으로 다음과 같은 **응급 조치**가 필요한 신호\*가 있으면 **즉시 의료 조치를 받으십시오.**

- 호흡 곤란
- 지속적인 흉부 통증이나 압박
- 신규 혼미 증상이나 무반응

\*모든 가능한 증상이 이 록에 들어 있지 않습니다. 심각하거나 귀하에게 우려가 되는 다른 증상에 대해 귀하의 의료진에게 전화하십시오.

**응급 시에는 911에 전화하십시오:** 코로나바이러스감염증-19에 걸렸거나 걸렸다고 생각되면 교환원에게 알려주십시오. 가능하면 의료진이 도착하기 전에 천 마스크를 착용하십시오.

가능하면 방을 나갈 때는 천으로 된 안면 가리개나 마스크를 착용하십시오. 다른 사람으로부터 안전 거리(적어도 1.8m 떨어진 거리)를 유지하십시오.

귀하의 의료진과 지역 보건부의 **의료 지시**를 따르십시오.

## 추가 정보

- **질병통제본부:** [korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
- **미국 적십자:** [redcross.org/coronavirus](http://redcross.org/coronavirus)
- **전국 재난고충지원라인:** 코로나바이러스감염증-19에 관련된 정서적 고충을 겪는 모든 사람이 이용할 수 있습니다. 1-800-985-5990으로 전화하거나 66746으로 "TalkWithUs"라는 문자를 보내 친절한 상담사와 이야기를 나누십시오. TTY 1-800-846-8517. **스페인어 상용자.** 1-800-985-5990으로 전화한 뒤 2번을 누르십시오. 미국 내에서는 66746으로 "Hablamos"라는 문자를 보내십시오. 푸에르토리코에서는 1-787-339-2663으로 "Hablamos"라는 문자를 보내십시오.
- 슬픔과 우울함 그리고 불안 같은 감정에 **압도된 느낌이 들거나** 자신이나 다른 사람을 해치고 싶은 마음이 드는 경우 911이나 전국자살방지 라이프라인[1-800-273-TALK (1-800-273-8255)]으로 전화하십시오.