

## COVID-19 및 자택에 거주하는 고령의 뉴욕 시민에 관하여 자주 묻는 질문

우리 지역 사회에서 지속적으로 COVID-19 가 확산되고 있으나 다음의 절차를 따르면 자신과 소중한 사람들을 보호할 수 있습니다. 아래의 정보와 자료를 습득하고 이용하여 건강과 안전을 지키시기 바랍니다. 여러분이 65 세 이상의 고령자이거나 기저 질환을 앓고 있는 경우, 심각한 수준의 COVID-19 를 앓을 가능성이 더 높으며 가능한 한 자택에 머물러야 합니다.

### COVID-19 기본 사항

#### COVID-19는 어떻게 전파되나요?

- 이 바이러스는 COVID-19 감염자와 밀접하게 접촉(6 피트 이내)한 사람들 사이에 전파될 가능성이 가장 높습니다. 이는 사람이 기침이나 재채기, 말이나 노래를 할 때 분사되는 비말을 통해 전파됩니다.
- COVID-19 감염자는 증상이 없어도 바이러스를 전파할 수 있습니다.
- 바이러스가 존재하는 표면을 만진 뒤 자신의 입, 코, 입을 만져 COVID-19 에 감염될 가능성이 있으나 이는 바이러스 전파의 주요 경로는 아닌 것으로 보입니다.

#### COVID-19의 증상은 어떠한가요?

- COVID-19 감염자는 가벼운 증상부터 심각한 질환까지 다양한 [증상](#)을 나타내는 것으로 보고되었습니다. 일부 감염자는 아무런 증상도 나타내지 않습니다.
- 증상은 바이러스에 노출되고 2~14 일 후에 나타날 수 있습니다.
- 다음의 증상을 나타내는 사람은 COVID-19 에 감염되었을 수 있습니다.(다음 증상 외에도 다른 증상이 있을 수 있습니다)
  - 발열 또는 오한
  - 기침
  - 숨 가쁨 혹은 호흡 곤란
  - 피로
  - 근육통 또는 몸살
  - 두통
  - 미각과 후각의 상실
  - 인후통
  - 코막힘 또는 콧물
  - 메스꺼움이나 구토
  - 설사
  - 또한, 고령자는 착란이나 방향 감각 상실, 낙상 등의 증상을 나타낼 수 있습니다.

#### COVID-19 감염 위험도가 높거나 증상이 심각해질 수 있는 사람은 어떤 사람인가요?

- 여기서 심각한 상황이란 COVID-19 감염자에게 입원과 집중 치료 또는 호흡을 위해 산소 호흡기가 필요할 수 있는 상황을 의미하며 심하면 사망으로 이어질 수 있습니다. 심각한 질환으로 발전할 위험성이 높은 분들은 특히 자신의 건강을 면밀히 모니터링해야 하며 증상이 나타나는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락해야 합니다.
- 감염자와 같은 집에 거주하거나 감염자의 보호자 또는 성적 파트너와 같이 COVID-19 감염자와 주기적으로 밀접한 접촉을 하는 분들은 바이러스 감염 위험도가 더욱 높습니다.
- 50 세 이상의 성인은 심각한 COVID-19 로 발전할 위험성이 더욱 높습니다(65 세 이상 고령자의 위험성이 가장 높음). 다음과 같은 기저 질환을 앓는 분도 고위험군에 속합니다.
  - 만성 신부전
  - COPD(만성 폐쇄성 폐질환)
  - 고형 장기 이식으로 인한 면역 저하 상태(면역력 약화)
  - 비만(체질량 지수[BMI] 30 이상)
  - 신장 부전, 관상 동맥 질환 또는 심근증 등의 심각한 심장 질환
  - 겸상 적혈구 빈혈증
  - 제 2 형 당뇨병

## 건강 지키기

### COVID-19를 예방하기 위해 할 수 있는 일은?

COVID-19 예방을 위한 백신이나 의약품에 관한 연구가 이루어지고 있으나 아직 백신과 의약품은 존재하지 않습니다. 아래의 권장 사항에서는 자신과 타인을 질환으로부터 보호하는 방법을 소개하고 있습니다.

- 몸이 아프면 자택에 머무릅니다. 몸이 좋지 않은 경우, 자택에 머무르며 필수적인 의료 서비스(정기 진료 및 COVID-19 검사 등)나 타인이 대신 해줄 수 없는 필수적인 업무의 경우에만 외출합니다. 만약 여러분이 65 세 이상이며 기저 질환을 앓고 있는 경우, 여러분을 면밀히 모니터링하고 검사에 관하여 조언할 수 있도록 즉시 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다.
- 물리적 거리를 유지합니다. 가능한 한 항상 타인과 최소 6 피트 거리를 유지하시기 바랍니다.
  - 여러분이 기저 질환을 앓고 있거나 65 세 이상의 고령자인 경우, 의료 서비스(COVID-19 검사 포함) 및 식료품, 생필품 등을 구하기 위한 필수적인 외출 외에는 몸이 아프지 않을 때에도 자신을 보호하기 위해 가능한 한 자택에 머무르는 것을 고려하시기 바랍니다.
  - 가능한 경우 아프지 않거나 COVID-19 에 걸려도 심각한 질환으로 발전할 위험성이 낮은 분에게 꼭 필요한 심부름을 부탁하시기 바랍니다.

- 음식이나 다른 필요한 물품을 구매해야 하는 경우, 배달 옵션 또는 COVID-19가 심각한 질환으로 발전할 수 있는 고위험군을 위해 지정된 쇼핑 시간을 제공하는 상점을 선택하십시오.
- 가능하면 항상 원격 사회 활동이나 업무를 시도하시기 바랍니다.
- **건강한 손 위생을 실천합니다.** 비누와 물을 사용하여 손을 자주 씻고 특히, 자택에 돌아왔을 때 씻도록 합니다. 매번 최소 20 초 이상 손을 씻거나 비누와 물을 사용할 수 없을 때는 알코올 기반의 손 세정제를 사용합니다.
  - 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오.
  - 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 휴지나 소매로 코와 입을 가립니다.
  - 악수를 하지 마십시오. 대신 손을 흔드십시오.
- **얼굴 커버를 착용합니다.** 자택을 벗어날 때는 얼굴 커버를 착용하며 코와 입이 가려지는지 확인합니다.

COVID-19에 감염된 적이 있더라도 계속해서 물리적 거리두기 권장 사항, 손의 위생을 철저히 유지하기, 얼굴 커버 착용하기를 따르는 것이 중요합니다. 여러분이 COVID-19에 다시 감염될 수 있는지 여부는 아직 알 수 없습니다.

### 그 외에 잘 지내기 위해 할 수 있는 일은?

담당 의료 서비스 제공자와 연락하며 계속 정기 진료를 받고 예약하도록 합니다.

- 정기 진료에는 만성 질환(고혈압, 당뇨병 또는 심장 질환), 연례 검진, 백신, 건강 검진 및 정신 건강 검진 등을 위해 담당 의료 서비스 제공자를 만나는 것이 포함됩니다.
  - 비록 현재 COVID-19를 예방하는 백신은 없으나 기타 백신 접종 상태를 유지하는 것은 전반적인 건강에 있어 중요합니다.
    - 독감 백신을 맞는 시기에는 담당 서비스 제공자와 독감 백신 접종에 관하여 대화하시기 바랍니다. 65세 이상의 고령자인 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 고령자를 위해 특별히 제조된 독감 백신을 요청하고 예방 접종을 받도록 합니다.
    - 담당 서비스 제공자에게 폐렴 백신 및 대상 포진 백신을 맞아야 할지 문의합니다.
    - 대부분의 의료 서비스 제공자는 진료실에 독감 및 폐렴 백신을 보유하고 있습니다. 대부분의 약국에서는 독감, 폐렴, 대상 포진 백신을 제공하고 있습니다. 지역 약국의 보유 백신 현황을 확인하세요. "[NYC HealthMap](#)" (NYC 건강 지도)를 방문하거나 311번으로 전화하여 인근의 독감 백신 접종처를 확인하시기 바랍니다.
  - 서비스 제공자에게 규칙적으로 복용하는 약의 90일 분량을 요청합니다. 자택 배달이 가능한 약국 사용을 고려하시기 바랍니다.
  - 담당 치과 의사와 연락하여 정기 치과 진료 일정을 계획합니다.
  - 시력 검사를 최신 상태로 유지하고 필요 시 현재 상태에 맞는 안경이나 콘택트 렌즈를 보유하도록 합니다.

- 대부분의 의료 서비스 제공자는 전화나 원격 진료를 통해 여러분을 도울 수 있으나 검진, 백신 및 기타 진료에 대면 방문이 필요할 수 있습니다.
- 의료 서비스 제공자는 대면 진료 상 안전 유지를 위해 강화된 청소 및 소독 관행, 대면 진료의 분산 예약, 얼굴 커버 요건 및 고위험군의 진료 시간 지정을 포함하여 더 강화된 감염 제어 조치를 시행하고 있습니다.
- 담당 의료 서비스 제공자가 없거나 담당자가 진료소를 닫은 경우, [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources) 를 방문하여 새로운 환자를 받고 있는 인근의 지역 의료 센터를 찾으실 수 있습니다. 또한, 844-692-4692 번이나 311 번으로 전화하여 인근의 서비스 제공자를 찾으실 수 있습니다. 모든 뉴욕 시민은 이민 상태나 지불 능력과 상관없이 진료를 받을 수 있습니다.

자택에서 안전을 지키고 낙상 위험에 대비하시기 바랍니다. 낙상은 심각한 부상이나 사망을 유발할 수 있으며 삶의 질에 영향을 끼칠 수 있습니다.

- 발이 걸리거나 넘어질 수 있는 위험 요인을 제거하거나 수리합니다. 여기에는 바닥의 장애물, 느슨하거나 찢어진 카펫 수리, 러그 테이프를 바닥의 소형 러그 고정하기, 벽 옆의 전선을 감아서 고정하기 등이 포함됩니다.
- 조명을 점검합니다. 불이 나간 전구를 가능한 빨리 교체하고, 어두운 복도를 따라 야간 조명을 설치하고 창문에 커튼이나 차양을 씌워 눈부심을 줄입니다.
- [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 를 방문하고 "[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)" (낙상 방지하는 방법: 가정 내 안전 체크리스트)를 검색하여 자택 내 낙상 위험 요인을 제거하는 방법을 확인하십시오.
  - 급하게 자택 내 소규모 수리가 필요한 경우, 건물 관리실이나 건물 관리인에게 말하거나 지역 철물점에 전화하여 비대면 배송 옵션을 문의합니다.
- 발을 아프지 않고 건강하게 유지합니다. 발을 깨끗하고 건조하게 유지하며 발톱을 깎고, 발에 문제가 있거나 발톱을 자르기 힘든 경우 의사를 방문합니다.
- 밑창이 얇은 실내 슬리퍼나 플립플롭과 같이 뒤꿈치가 없는 신발의 착용을 피합니다. 양말이나 스타킹을 신고 자택을 돌아다니는 것을 피하고 맨발로 걷는 시간을 제한하도록 합니다. 자택에서도 발에 잘 맞는 편안한 신발을 착용하도록 합니다.

## 아플 때 해야 할 일

우리 집에서 저나 다른 사람이 아플 경우 대비할 수 있는 특정한 조치가 있을까요?

- 규칙적으로 복용하는 모든 약품 목록과 연락처를 포함한 모든 담당 의료 서비스 제공자 정보를 최신 상태로 유지합니다.
- 필요한 경우 담당 의료 서비스 제공자나 지역 검사소까지 이동할 수 있도록 계획을 세웁니다.
  - 60 세 이상 고령자가 필수적인 의료 예약 시 지역 기반 단체를 통해 사용할 수 있는 교통 수단이 준비되어 있습니다. 더 자세한 정보는 노령자와 가족을 위한 NYC 노화 정보 및 위탁 연결 센터인 "[Aging Connect](#)" (노화를 위한 소통) 에

212-244-6469 번으로 월~금 오전 8 시 30 분부터 오후 5 시 30 분까지  
전화하시기 바랍니다.

- Medicaid 를 포함한 일부 보험사에서는 서비스 제공자 방문을 포함하여  
비응급 운송 수단을 보장하고 있습니다. 여러분의 보험 보장 내역과 운송  
수단 이용 방법은 건강 보험사에 문의하시기 바랍니다.
- 스스로 설명할 수 없는 경우를 대비하여 여러분이 선호하는 의료 서비스의 정도와  
진료 대리인 선택을 고려하시기 바랍니다. 자신의 희망 사항을 사전 지시 문서에  
작성하는 것이 관한 추가적인 정보는 [ny.gov](http://ny.gov) 를 방문하여 "[advance care planning](#)"  
(사전 관리 계획)을 검색하시기 바랍니다.
- 파트너나 자녀 등 타인이나 반려동물의 보호자인 경우 자신이 COVID-19 에 감염될  
경우 그들을 대신 돌봐줄 사람을 미리 계획해 두도록 합니다.
- 보호자의 도움이 필요한 경우, 보호자가 아플 때 여러분을 돌봐줄 사람을  
결정합니다.
- 체온계와 아세트아미노펜(타이레놀) 등 복용해도 안전한 일반의약품을 상비합니다.

### 감염 검사를 포함하여 COVID-19 진료를 받는 시기와 방법은?

자신의 건강을 모니터링하고 필요 시 COVID-19 와 기타 건강 문제에 관한 진료나 응급  
치료를 받는 것은 중요합니다.

만약 경증에서 중증 수준의 COVID-19 증상이 시작되는 경우, 여러분을 면밀히  
모니터링하고 검사에 관하여 조언할 수 있도록 즉시 담당 의료 서비스 제공자에게  
연락하시기 바랍니다.

- 필수적인 진료([정기 진료](#) 및 [COVID-19 검사](#) 포함)나 대신 구매해 줄 사람이 없어  
직접 식료품 등의 생필품을 구매하는 경우가 아니라면 자택에 머무르도록 합니다.
- 필수 근로자의 경우에도 출근하지 마십시오.
- 담당 의료 서비스 제공자는 자신의 진료실에서 COVID-19 를 제공할 수 있습니다.  
또한, 인근의 검사소는 **311** 번으로 전화하거나 [nyc.gov/covidtest](http://nyc.gov/covidtest) 를 방문하여 찾을  
수 있습니다.
  - 검사는 여러 검사소에서 무료로 실시됩니다.
  - 양성 판정을 받는 경우, 숙련된 접촉자 추적관("Contact Tracer")이 전화하여  
귀하에게 식사, 의약품, 자택에서 타인과 안전하게 분리될 수 없는 경우 호텔  
숙박 등을 포함하여 진료 및 필요한 지원을 받도록 도움을 드립니다
  - 검사 및 추적단(NYC Test & Trace Corps) 및 접촉자 추적관에 관한 더 자세한  
정보는 [nyc.gov](http://nyc.gov) 를 방문하여 "[trace](#)" (추적)을 검색하시기 바랍니다.
- 새로운 증상이 발생하거나 증상이 변하는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게  
확인하십시오. 서비스 제공자는 추가적인 평가 필요 여부에 관하여 조언을 제공할  
수 있습니다.

다음과 같은 심각한 증상이 나타나는 경우, 즉시 응급실로 가거나 **911** 로 전화하십시오.

- 호흡 곤란
- 가슴이나 복부의 지속적인 통증이나 압박감

- 착란 상태가 시작되거나 정신을 차릴 수 없을 때
- 입술이나 얼굴의 청색증
- 말하기 어려움
- 갑작스러운 얼굴 처짐이나 얼굴, 팔 또는 다리의 마비
- 발작
- 모든 종류의 갑작스럽고 심한 통증
- 조절되지 않는 출혈
- 심각하거나 멈추지 않는 구토나 설사
- 기타 모든 응급 상황

### 다른 경우에도 검사를 받아야 할까요?

네. 모든 뉴욕 시민은 증상 여부에 상관없이 COVID-19 진단 검사를 받아야 합니다. 주로 사용되는 검사에는 두 가지가 있습니다.

- COVID-19 진단 검사(바이러스 검사)는 현재 COVID-19 감염 여부를 검사하는 데 사용되는 면봉 혹은 타액 검사입니다(현재 몸이 아픈지 여부 판단). 검사는 여러 검사소에서 무료로 실시됩니다. 인근의 검사소는 **311** 번으로 전화하거나 [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) 를 방문하여 찾을 수 있습니다.
- COVID-19 항체 검사(혈청 검사)는 과거에 COVID-19 에 노출된 적이 있는지 확인하는 혈액 검사입니다. 양성 검사 결과는 여러분이 COVID-19 에 면역을 가지고 있거나 다시 감염되지 않는다는 뜻이 아닙니다.

더 자세한 COVID-19 검사 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 를 방문하여 "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 검사: 자주 묻는 질문) 을 검색하시기 바랍니다.

이미 검사를 완료하고 음성 결과가 노은 경우 다음 경우에 다시 검사를 받아야 합니다.

- 새로운 COVID-19 증상이 나타날 때
- 대규모 군중이나 COVID-19 확진자, 또는 잠재적인 감염자와 함께 시간을 보낸 경우와 같이 자신 또는 담당 의료 서비스 제공자가 노출 가능성을 우려하는 상황
- 함께 거주하지 않으며, 65 세 이상의 고령자를 포함하여 COVID-19 가 심각한 질환으로 발전할 위험도가 매우 높은 사람과 시간을 보낼 예정일 때

### 가정 내 자신이나 누군가가 COVID-19에 감염되었을 경우 어떻게 모두의 안전을 지킬 수 있나요?

물리적 거리를 유지하고 방문객을 받지 않습니다.

- 자신의 몸이 아픈 경우, 타인과 최소 6 피트 거리를 유지합니다.
- 자신이나 고위험군 가족으로부터 아픈 사람을 격리합니다.
- 의자나 기타 가구를 이동하여 물리적 거리를 유지합니다.
- 아픈 사람은 가능한 한 가정 내 아프지 않은 다른 구성원과 따로 식사를 해야 합니다.

커버를 덮으십시오:

- 타인과 6 피트 거리 안에 있는 경우 [얼굴 커버](#) 로 코와 입을 가리십시오.
- 기침이나 재채기가 나올 땐 휴지나 팔꿈치로 가리십시오. 손을 사용하면 안 됩니다.

청결을 유지하십시오:

- 휴지를 사용한 뒤 즉시 휴지통에 버리십시오.
- 특히 기침이나 재채기를 한 뒤, 최소 20 초 동안 비누와 물을 사용하여 손을 씻으십시오. 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 성분의 손 소독제를 사용하십시오.
- 문손잡이, 조명 스위치, 수도꼭지, 전화기, 열쇠, 아이가 가장 좋아하는 장난감, 리모컨 등 빈번하게 접촉하는 표면을 자주 닦으십시오.
- 수건, 시트, 옷, 천 소재의 얼굴 커버를 가능한 가장 따뜻한 온도로 설정하고 세탁하십시오. 평소 사용하는 세제를 이용하고 완전히 말리십시오.
- 식기, 유리잔, 컵 또는 주방 기구를 공유하지 말고 매번 사용 후 세척합니다.

저 또는 가정 내 누군가가 COVID-19에 감염되었지만 다른 가족 구성원과 분리할 수 없습니다. 어떻게 해야 할까요?

NYC에서는 COVID-19에 감염되었거나 COVID-19 확진자와 같은 가정에 거주하지만 자택 내에서 안전하게 타인과 분리될 수 없는 분들 위한 무료 호텔 객실을 운영하고 있습니다. 이 서비스가 필요하신 경우, 오전 9 시~저녁 9 시 사이 **311** 번이나 **844-692-4692** 번으로 전화하시기 바랍니다. 의료 서비스 제공자는 여러분의 상황을 평가하고 적절한 경우 호텔로 연결해드립니다.

- 호텔에서는 간호사와 임상 의사가 매일 제공하는 24 시간 무료 모니터링 서비스, 모든 식사 일체, 정신 및 건강 지원, 소중한 분들과 소통하기 위한 지역 전화 이용 등이 제공됩니다.
- 보통 보호자(COVID-19 확진자거나 COVID-19 확진자를 돌보는 분)는 자신이 돌보는 대상과 함께 호텔에서 지낼 수 있습니다,

### 자신의 정신 건강 돌보기

모두가 힘든 시기입니다. 스트레스와 불안, 사회적 고립감을 다스리는 방법이 있을까요?

- 부담감, 슬픔, 불안 및 두려움을 느끼거나 다른 고통 증상을 경험하는 것은 자연스러운 일이며 이는 수면 장애나 알코올 또는 기타 물질 대처에 어려움을 겪을 수 있습니다.
- 전화 통화, 소셜 미디어, 화상 통화 등을 통해 친구 및 사랑하는 사람들과 소통하십시오.
- 몸이 아프지 않은 경우, 야외에서 혼자 할 수 있는 운동을 하되 얼굴 커버를 착용하고 타인과 최소 6 피트 거리를 유지하며 손을 자주 씻도록 합니다.
- 자신의 건강 및 정서적 웰빙을 관리하기 위해 온라인 도구가 필요한 경우, [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 의 "[App Library](#)" (앱 도서관) 을 방문하십시오.
- 무료 및 기밀 행동 건강 지원 서비스인 NYC Well 에서는 매일 24 시간 훈련받은 상담사와의 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스를 제공하고 있습니다. 888-692-9355 번으로 전화하십시오.

- 고립과 외로움에 관한 도움이 필요한 경우, DFTA 의 노화를 위한 소통(Aging Connect), 212-244-6469 에 전화하여 자원봉사자에 의해 주기적으로 제공되는 사회적 무료 확인 전화로 계속 소통하실 수 있습니다.

### 안전과 건강을 지키기 위한 뉴욕시 추가 자료

자택에서 안전하지 못하다고 느끼거나 타인에 의해 무시당하거나, 압박감을 느끼거나, 괴롭힘을 당하는 경우 어떻게 합니까?

- DFTA 의 노년 범죄 피해자 자원 센터(Elderly Crime Victims Resource Center)에 212-442-3103 번으로 오전 9 시부터 오후 5 시 사이에 전화하시기 바랍니다.
- 노인 학대를 포함하여 가정 및 성차별 폭력 생존자에게 필수적인 사회 서비스, 민법 및 형사 사법 지원을 제공하는 NYC 가정 사법 센터(Family Justice Centers)에 전화하시기 바랍니다. 생존자를 위한 서비스는 월요일부터 금요일까지 오전 9 시부터~오후 5 시 사이에 전화로 이용하실 수 있습니다.
  - 브롱크스: 718-508-1220
  - 브루클린: 718-250-5113
  - 맨하탄: 212-602-2800
  - 퀸즈: 718-575-4545
  - 스타튼 아일랜드: 718-697-4300
- 관련자를 위한 NYC 노인 학대 센터 헬프라인 ("NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons"), 212-746-6905 번으로 월요일부터 금요일까지 오전 9 시부터~오후 5 시 사이에 전화하시기 바랍니다.
- 안전한 수평선(Safe Horizon)에 의해 운영되는 NYC 24 시간 긴급 상담 전화: 800-621-4673 번으로 언제든지 전화하시기 바랍니다.
- 응급 상황이 발생하는 경우, **911** 번으로 전화하십시오.

자택에 있는 동안 음식을 구하기 어렵다면 어떻게 해야 할까요?

- 교육부(Department of Education)의 식사 허브에서는 월요일부터 금요일까지 하루 세 번 무료 식사를 제공합니다. 등록이나 신분 증명은 필요하지 않습니다. COVID-19 가 심각한 질환으로 발전할 위험성이 낮은 가족 구성원이나 친구가 식사를 대신 수령할 수 있습니다. 식사 허브 위치를 찾으려면 [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) 를 방문하거나 **311** 번으로 전화하시기 바랍니다.
- 음식을 구하려 나갈 수 없으며 아무도 음식을 가져다 줄 수 없고 사설 배달 옵션을 사용할 수 없는 경우, NYC 에서 응급 식사를 배달해드립니다. 더 자세한 내용은 [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) 를 방문하거나 **311** 번으로 전화하시기 바랍니다.

여름에 자택에서 시원하고 안전하게 보내는 것이 걱정됩니다. 어떻게 해야 할까요?

- 폭염은 불편할뿐 아니라 열 관련 질환이나 사망을 유발할 수 있으며 기존의 질환을 악화시킬 수 있습니다. 에어컨을 사용하는 것이 최선의 보호 방법입니다. 선풍기는 더운 날씨에 열로부터 자신을 보호하기에 충분하지 않습니다.

- 에어컨이 있는 경우 장치가 작동하는지 확인하시기 바랍니다. 폭염 기간에는 장치를 켜고 화씨 78 도 또는 "저" 냉방 모드로 안전을 지키고 전기 요금과 에너지를 절약하도록 합니다.
- 창문을 열고 에어컨을 켜는 것은 COVID-19 감염 위험도를 높이지 않습니다. 자택 내 COVID-19 확진자가 있는 경우 창문을 열거나 에어컨을 사용하는 것이 공기 순환을 개선하고 공기 중 바이러스 수를 줄여 COVID-19의 확산을 막는 데 도움이 될 수 있습니다. 여러분이 창문을 열고 어린 아동의 보호자인 경우, 방범창이 설치되어 있는지 확인하시기 바랍니다.
- 에어컨이 없는 경우 다음을 따릅니다.
  - 소득 및 기타 기준을 충족하는 경우 가정 에너지 지원 프로그램(Home Energy Assistance Program, HEAP)을 통해 무료 에어컨을 신청합니다. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/hra](https://nyc.gov/hra) 를 방문하여 "[HEAP Cooling Application](#)" (HEAP 냉방 신청)를 검색하거나 오전 9 시~오후 5 시 사이 212-331-3126 번으로 전화하시기 바랍니다. 다양한 언어로 신청하실 수 있습니다.
  - 작동되는 에어컨이 있는 분의 자택을 안전하게 방문하도록 합니다. 더위를 피해 방문할 수 있는 친구나 친척을 파악합니다.
  - 지인의 자택을 방문할 수 없는 경우, **311** 번으로 전화하여 폭염 기간 뉴욕시 내 운영되는 냉방 센터를 확인하시기 바랍니다.
- 다가오는 폭염에 대비해 기상 예보에 주의를 기울입니다. 응급 상황 정보를 파악하고 공식적인 정부 메시지에 주의합니다.
  - [nyc.gov/notifynyc](https://nyc.gov/notifynyc) 에 방문하거나 **311** 번으로 전화하여 뉴욕시 공식 응급 상황 커뮤니케이션 프로그램인 "Notify NYC" (NYC 알림)에 등록하시기 바랍니다.
- 폭염에서 안전하게 지내는 방법에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat) 를 방문하시기 바랍니다.
- 여름 폭풍과 더운 날씨로 인해 정전이 발생할 수 있습니다.
  - 전력을 사용하는 의료 장비를 사용하는 경우 전력회사에 통보합니다. 거주하는 지역에 전력 문제가 발생할 것으로 예상될 때 여러분께 알려드립니다. 집세에 공과금이 포함되어 있더라도 이러한 서비스를 전력회사에 요청하실 수 있습니다.
  - 응급 상황을 대비하시기 바랍니다. 필요 시 예비 배터리나 산소 탱크를 보유하도록 합니다.
- 정전 대비에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 를 방문하여 "[power outage](#)" (정전)을 검색하시기 바랍니다.

재정, 주택 또는 공과금 등 기타 지역 서비스 또는 문제에 있어 도움이 필요합니다. 더 자세한 정보나 자료는 어디에서 찾을 수 있나요?

- 재정 및 소비자 보호, 주택 및 공과금, 건강과 안전 등의 뉴욕시 서비스와 지원에 관한 일반 정보는 [nyc.gov/agingcovid](https://nyc.gov/agingcovid) 를 방문하시기 바랍니다.

- 1 차 진료 클리닉, 약국, 식료품점 및 식료품 저장실, 지역 사회 조직, 재정 및 법적 도움 등과 같은 인근의 지역 자료에 관한 정보는 [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources) 를 방문하시기 바랍니다.
- SNAP 및 현금 지원을 포함하여 NYC 인적 자원 관리(Human Resources Administration, HRA) 서비스 신청은 [nyc.gov/accesshra](https://nyc.gov/accesshra) 를 방문하거나 [ACCESS HRA 모바일 앱을](#) 다운로드받으시기 바랍니다. 해당 웹사이트나 모바일 앱을 이용할 수 없는 경우, **311** 번으로 전화하시기 바랍니다.

COVID-19 에 대한 일반 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 또는 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) 를 방문하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.28.20