

# COVID-19에 걸렸을 때 해야 할 일

## 자택에서 자신과 타인을 돌보는 방법 알아보기.

### COVID-19 증상은 어떻게 됩니까?

- 경증에서 중증까지 다양한 증상이 나타나는 것으로 보고되었습니다. 일부 감염자는 아무런 증상도 나타내지 않습니다.
- 가장 일반적인 증상으로는 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡 곤란, 피로감, 근육통 또는 몸살, 두통, 미각과 후각 상실, 인후통, 코막힘 또는 콧물, 메스꺼움이나 구토 그리고 설사가 있습니다.



### COVID-19에 가장 취약한 사람은?

- 성인의 경우 연령에 따라 COVID-19로 인해 심각한 질환으로 발전할 위험성이 증가하며 고령자가 가장 위험.
- 다음과 같은 기저 질환을 앓고 있는 모든 연령대의 시민:
  - 암
  - 만성 신부전
  - COPD (만성 폐쇄성 폐 질환)
  - 장기 이식으로 인한 면역력 약화
  - 비만
  - 심각한 심장 질환
  - 겸상 적혈구 빈혈증
  - 제2형 당뇨병
- COVID-19를 심각한 상태로 발전시킬 위험이 높은 기저 질환을 앓고 있거나 65세 이상의 고령자인 경우, 자신을 보호하기 위해 가능한 한 자택에 머무르도록 하십시오.



### COVID-19 증상이 나타나면 어떻게 하나요?

- **자택에 머무르십시오!** COVID-19 검사 및 필수적인 진료, 또는 대신 구매해줄 사람이 없어 식료품 등의 생필품을 구매하는 경우가 아니면 자택을 벗어나지 마십시오. 필수 근로자의 경우에도 출근하지 마십시오.
- **담당 의료 서비스 제공자와 상담하세요!** 가능하면 전화 또는 원격진료를 이용합니다.
- **검사를 받으십시오!** 담당 의료 서비스 제공자가 검사를 진행하지 않는 경우, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 를 방문하거나 **311**번으로 전화하면 인근 검사소를 찾을 수 있습니다. 많은 검사소에서 무료 검사를 제공하고 있습니다.
- **응급 시에는 911번으로 전화하세요!** 호흡 곤란, 가슴의 통증이나 압박감, 착란 상태나 정신을 차릴 수 없는 증상이 발생, 청색증이 나타나는 경우 또는 기타 모든 응급 상황이 발생하면 즉시 병원에 가거나 **911**로 전화하세요.
- **반드시 자택을 벗어나야 하는 경우 다음을 따르십시오:**
  - 사람이 모인 장소를 피하십시오.
  - 타인으로부터 최소 6피트 거리를 유지하십시오.
  - 얼굴 커버를 착용합니다.
  - 외출 전 손을 씻고 외부에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.



## COVID-19에 걸렸거나 COVID-19 증상이 있고 다른 사람들과 함께 사는 경우 다음을 따르십시오:

- 물리적 거리를 유지하십시오:
  - 방문객을 받지 마십시오.
  - 타인으로부터 최소 6피트 거리를 유지하십시오. 가능한 경우 별도의 방에 머무릅니다.
  - 같은 침대에서 자는 경우 이불을 머리끝까지 덮거나 누군가는 소파에서 주무십시오.
  - 타인, 특히 심각한 질병으로 발전할 가능성이 높은 사람으로부터 아픈 사람을 격리하십시오.
  - 무료로 제공되는 COVID-19 호텔에 머무르는 것을 고려하십시오. [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel)을 방문하거나 **844-692-4692**번으로 문의하십시오.
- 커버를 덮으십시오:
  - 얼굴 커버를 착용하고 특히 타인과 6피트 이내에 위치한 경우 착용하도록 합니다.
  - 기침이나 재채기가 나올 땐 휴지나 팔로 가리십시오.
- 청결을 유지하십시오:
  - 휴지를 사용한 뒤 즉시 휴지통에 버리십시오.
  - 특히 기침이나 재채기를 한 뒤, 20초 동안 비누와 물을 사용하여 손을 씻으십시오.
  - 손을 씻을 수 없는 경우 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.
  - 문손잡이, 조명 스위치, 수도꼭지, 손잡이, 전화기, 리모컨 등 접촉하는 표면을 자주 닦으십시오.
  - 수건, 시트, 옷을 가능한 가장 따뜻한 온도로 설정하고 세탁하십시오. 평소 사용하는 세제를 이용하고 완전히 말리십시오.
  - 음식 또는 식기를 타인과 공유하지 말고 매번 사용 후 세척합니다.



## 아픈 뒤 언제부터 자택 밖으로 나갈 수 있나요?

몸이 좋지 않은 경우, 다음 시기까지 자택에 머무르십시오:

- 증상이 시작된 지 최소 10일 경과함
- 해열제를 복용하지 않고도 이전 24시간 동안 열이 나지 않았음
- 전체적으로 증상이 호전됨

면봉이나 타액 진단(바이러스) 검사로 COVID-19 양성이나 나왔지만 증상이 전혀 발생하지 않은 경우 검사일로부터 10일 동안 자택에 머무르십시오.



## ? 도움이 필요하신가요?

현재 주치의가 없으며 필요한 경우, **844-692-4692번으로 전화**하십시오. 뉴욕시는 이민 상태, 지불 능력과 관계없이 치료를 제공하고 있습니다.

COVID-19에 관한 더 자세한 정보는, **311번으로 전화**하거나 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)를 방문하시기 바랍니다.