

## 뉴욕 시민 여러분, 자택에 머무르십시오. 현재 COVID-19에 관해 알아야 할 사항

뉴욕시 내 COVID-19(코로나바이러스 2019)의 광범위한 지역사회 전파가 발생하고 있습니다. COVID-19는 새로운 코로나바이러스로 발생하는 호흡기 질환(호흡에 영향)입니다. 그 증상으로는 경미한 인후통부터 심각한 폐렴까지 다양합니다. 대부분의 사람들은 증상이 발생해도 진료가 필요하지 않습니다. 우리 모두가 함께 확산 속도를 늦추고 심각한 질환을 겪을 수 있는 고위험군과 의료 서비스 중사자가 질병에 걸리지 않도록 보호할 수 있습니다.

지역사회 전파가 일어난다는 것은 NYC 내 COVID-19가 순환하고 있으며 우리가 모두 노출되었음을 가정하고 행동해야 한다는 의미입니다. 몸이 좋지 않은 경우, 자택에 머물러야 합니다. 현재 모든 뉴욕 시민은 자신의 건강 상태를 면밀히 모니터링해야 합니다. 몸 상태가 매우 나쁜 경우에만 의료 서비스를 요청하십시오. 심각한 질환을 겪고 있는 분들이 필요 시 병원에 입원하거나 집중 치료실을 이용할 수 있도록 해야 합니다. 아프지 않은 경우에도, 가능한 자택에 머무르십시오: 자택에서 근무 및 학업을 진행하고 불필요한 상호 작용 및 행사 참여를 피하시기 바랍니다.

### COVID-19는 어떻게 전파되나요?

- 이 바이러스는 확진자가 기침이나 재채기를 했을 때 그 사람과 밀접하게 접촉(6피트 이내, 180cm)한 사람들 사이에 전파될 수 있습니다.
- 이 바이러스는 여행 혹은 다른 확진 사례와 관련 없이 사람들 사이에 전파되고 있습니다.
- 과학자들은 표면에서의 COVID-19 생존 여부에 동의하지 않지만 이 바이러스는 사람들이 자주 접촉하는 표면에서 생존할 수 있습니다. 이 바이러스는 누군가 씻지 않은 손으로 자신의 눈, 코, 입을 만지면 전염이 이루어질 수 있습니다.
- 공중 보건 공무원은 계속하여 COVID-19를 일으키는 바이러스에 대해 연구하고 있지만 증상(기침 및 재채기)을 겪고 있는 사람들이 다른 사람들에게 바이러스를 전파할 가능성이 높습니다.

### COVID-19에 가장 취약한 사람은?

- 만성 폐 질환, 심장 질환, 당뇨, 암이나 면역력 약화를 포함한 지병이 있거나 50세 이상인 사람의 경우 이 바이러스가 심각한 질병으로 발달하여 위험할 수 있습니다.
- 또한, COVID-19 확진자나 확진 가능성이 있는 사람과 정기적으로 밀접하게 접촉한 사람도 고위험군에 속합니다. 여기에는 해당하는 사람과 같은 집에 살거나, 가정 내 돌봄 제공자 혹은 성적 파트너가 포함됩니다.

### COVID-19의 증상은 어떠한가요?

- 일반적으로 알려진 증상은 다음과 같습니다.
  - 발열 (화씨 100.4도 혹은 섭씨 38도 이상)
  - 기침
  - 숨 가쁨(호흡 곤란)
  - 인후통
- 이러한 증상 중 하나라도 발생하고 천식이나 폐기종 등 기저 질환에 의한 것이 아닌 경우, COVID-19에 감염되었을 수 있으며 반드시 자택에 머물러야 합니다.

### COVID-19 검사 대상자는?

- 폐렴과 같이 심각한 질환으로 병원에 입원이 필요한 사람들에게만 검사가 진행되어야 합니다. 이는 의료 서비스 종사자들을 보호하고 치료 선택지에 영향을 줄 수 있습니다.
- 현재로서 증상이 나타나는 경우, COVID-19에 감염되었음을 가정하시기 바랍니다. 확진이 나온다고 해도 의사가 치료를 위해 지시할 내용에 변화가 생기지는 않습니다. 최선의 행동은 자택에 머무르는 것입니다.
- 경미한 증상이 나타나는 경우, 가장 필요한 분들께 의료 서비스 자원이 제공되도록 자택에 머무름으로써 다른 뉴욕 시민의 생명을 지킬 수 있습니다. **자택에 머물러 다른 분들을 보호하십시오.**

### COVID-19 증상이 나타나며 몸이 아픈 경우에는 어떻게 하나요?

- 경미하거나 중간 수준의 증상이 나타나는 경우 자택에 머무르십시오. 의료적 처치 혹은 검사를 요청하지 말아야 합니다. 자택에 머무름으로써 더 심각한 상태의 환자를 돌봐야 하는 의료 서비스 종사자를 포함하여 타인에 대한 전파 가능성을 낮출 수 있습니다.
- 50세 이상이거나 만성 질환이 있는 경우 주치의와 상담하십시오. 주치의가 더 밀접한 모니터링을 요청할 수도 있습니다.
- 3~4일 후 증상이 사라지지 않거나 더 심해지는 경우 주치의와 상담하십시오.
- 증상이 발현된 후 최소 7일 동안 자택에 머무르십시오. 타이레놀이나 이부프로펜 등의 해열제를 사용하지 않고도 사흘 동안 발열이 나타나지 않는지 확인하십시오. 또한, 일상에 복귀하기 전 기침 및 인후통이 나아졌는지 확인하십시오. 발열이 전혀 없는 경우, 증상이 악화되기 시작한 날 이후 최소 사흘 동안 자택에 머무르십시오.
- 주치의를 방문하는 경우, 가능하다면 마스크를 착용하고 개인 차량을 이용하여 뒷자리에 앉아 창문을 여십시오.
- 호흡 곤란이나 고열 등 더 심각한 증상이 나타나는 경우 응급실을 방문하십시오. 즉시 도움이 필요한 경우 **911**번으로 전화하십시오.

### 자택에서 몸이 아픈 경우에는 어떻게 하나요? COVID-19에 감염되었다고 가정하십시오!

- 의료 시설을 방문하는 경우 혹은 식료품 구매와 같이 반드시 필요한 일이 아닌 경우, 자택을 벗어나지 마십시오.
- 학교나 직장에 가지 마십시오.
- 대중교통을 이용하지 마십시오. 공유 차량이나 택시를 이용하지 마십시오.
- 가능한 한 자택 내에서 다른 가족들과 자신을 격리하십시오. 별도의 방에 머무르십시오. 가능한 경우 별도의 욕실을 이용하십시오. 욕실을 공유하는 경우, 매번 접촉한 표면을 사용 후 자주 소독하십시오.
- 다른 사람들과 같은 공간에 있어야 하는 경우 마스크를 착용하십시오.
- 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 입을 가립니다. 재채기나 기침을 할 때 손으로 가리지 마십시오. 즉시 휴지를 버리고 그 후 손을 씻으십시오.
- 카운터, 문손잡이, 욕실 기구 및 전화 등과 같이 자주 접촉하는 표면을 세척하십시오. 사용 후 매번 혹은 최소 하루에 한 번 세척하십시오. 가정용 세척 스프레이나 물티슈를 사용하십시오.
- 유리잔, 컵, 식기 및 수건 등의 가정용 개인용품을 공유하지 마십시오.
- 집에 방문자를 들이지 마십시오.

### COVID-19로 확진 받았거나 몸이 아프고 COVID-19일 가능성이 있습니다. 자택에 머물러야 하는 기간은?

- COVID-19 확진을 받았거나 확진 가능성이 있는 경우, 증상이 시작된 날로부터 7일 동안

자택에 머무르고, 타이레놀이나 이부프로펜 등의 해열제를 사용하지 않고도 발열이 일어나지 않으며 기침이나 인후통 등의 증상이 개선된 후 사흘 동안 머무르십시오.

- 발열이 전혀 없는 경우, 증상이 악화되기 시작한 날부터 최소 사흘 동안 자택에 머무르십시오.

### COVID-19로부터 나와 타인을 보호하는 방법은?

- 불필요한 행사, 여행 혹은 상호 작용을 피하시기 바랍니다. 가능한 한 자택에 머무르도록 하십시오.
- 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 입을 가립니다. 손을 사용하면 안 됩니다.
- 씻지 않은 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오.
- 악수를 하지 마십시오. 대신, 손을 흔들거나 팔꿈치 인사를 하십시오.
- 감기나 독감 증상이 발생하는지 평소보다 더 자신의 건강을 자세히 살피십시오.
- 자신과 타인 사이 더 넓은 개인 공간을 유지하십시오. 이를 사회적 거리두기라고 합니다.

### 사회적(물리적) 거리두기는 어떻게 하나요?

- 가능한 한 자택에 머무르도록 하십시오.
- 자신과 타인 사이 더 넓은 물리적 공간을 유지하십시오.
- 가능하면 자신과 타인 간 최소 6피트(180cm)의 거리를 유지하십시오.
- 다수의 군중으로 모이지 마십시오.
- 가능한 재택근무를 하십시오.
- 불필요한 여행을 피하십시오.
- 불필요한 사회적 상호 작용을 피하십시오.

### 다른 뉴욕 시민을 돕기 위해 할 수 있는 일은?

- 몸이 좋지 않은 경우, 자택에 머무르십시오.
- 몸이 아프지 않은 경우에도 가능한 한 자택에 머무르고 사회적(물리적) 거리두기를 실천하십시오.
- 몸이 아프고 3~4일 후에도 개선되지 않는 경우 외에는 COVID-19 테스트를 요청하지 마십시오. 경미하거나 중간 수준의 증상이 나타나는 경우, 의료 서비스를 요청하지 마십시오. 이를 통해 더 중증의 뉴욕 시민이 필요한 치료를 받을 수 있게 됩니다.
- 마스크를 비축하지 마십시오. 의료 서비스 제공자들이 그들의 건강을 지키고 가장 심각한 상태의 환자를 치료하기 위해서는 마스크가 필요합니다.

### 더 자세한 정보 및 지원:

- 692-692번으로 COVID라고 문자하면 실시간 업데이트를 받아보실 수 있습니다. 문자 및 데이터 비용이 부과될 수 있습니다.
- [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus)를 방문하여 더 자세한 자료 및 정보를 확인하실 수 있습니다.
- 의료 서비스 제공자가 필요한 경우, NYC 보건병원협회에서는 이민 상태, 보험 여부, 지불 능력과 상관없이 모든 뉴욕 시민에게 진료를 제공하고 있습니다. 844-NYC-4NYC(844-692-4692) 혹은 311로 전화하시기 바랍니다.
- 불안, 스트레스 혹은 부담감을 느끼는 경우, 뉴욕시 기밀 헬프라인인 NYC Well의 전문 상담사와 연결하실 수 있습니다. 888-NYC-WELL(888-692-9355)로 전화하거나 혹은 65173번에 "WELL"이라고 문자를 전송하시기 바랍니다. 혹은 다음 사이트에서 온라인 채팅도 가능합니다. [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).