

COVID-19: 안전하게 함께할 수 있는 팁

뉴욕시가 단계별로 재개함에 따라 안전하게 지내면서 함께 시간을 보낼 수 있는 전략을 수립하는 것이 중요합니다. 우리는 일상 생활 속에서 변화하여 COVID-19의 확산을 막을 수 있습니다.

COVID-19 전파를 예방하기 위한 4가지 핵심 조치를 기억합니다.

- **몸이 아프면 자택에 머무릅니다.** 몸이 아픈 경우 필수적인 진료(COVID-19 검사 포함)나 기타 필수 업무 외에는 자택에 머무릅니다.
- **물리적 거리를 둡니다.** 타인으로부터 최소 6피트 거리를 유지합니다.
- **얼굴 커버를 착용합니다.** 주변에 있는 사람들을 보호하십시오. 증상이 없어도 전염성을 가질 수 있으며 기침이나 재채기를 하거나 말할 때도 질병이 전파될 수 있습니다. 얼굴 커버는 COVID-19 확산을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- **건강한 손 위생을 실천합니다.** 비누와 물로 손을 자주 씻거나, 비누와 물이 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용합니다. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 말고, 기침이나 재채기를 할 때는 손이 아닌 팔로 가립니다.

더 안전하게 모이는 법

- **대유행병 '소셜 버블'(Social bubble)을 만들어서 고수합니다.** 친구나 가족으로 구성된 핵심 그룹으로 대면 사교 모임을 제한하여(규모가 더 큰 모임에 참석할지라도) 그 그룹 외부 사람과는 최소한으로 접촉합니다.
- **자신의 위험을 파악합니다.** 만 65세 이상이나 기저질환이 있는 사람과는 밀접 교류를 피합니다.
- **대규모 모임을 피합니다.** 더 많은 사람이 밀접하게 모일수록 확산 가능성은 더 커집니다.
- **날씨를 즐깁니다.** COVID-19는 실내에서 만날 때 확산될 가능성이 더 높습니다. 신선한 공기를 즐길 수 있는 야외 모임을 조직하여 위험을 더 줄입니다.
- **종교 활동은 안전하게 합니다.** 여러분의 종교 기관이 재개하는 경우 안면 가리개를 하고, 성배나 기구를 나눠 쓰지 말고, 악수나 포옹을 비롯한 밀접 접촉은 피하고 대신 손을 흔들어 인사합니다.
- **자기 몫은 직접 가져갑니다(BYO).** 음료를 나눠 마시거나 음식을 나눠 먹으면 바이러스가 확산될 수 있습니다. 자기 의자나 피크닉 담요를 가져가면 그룹 내 타인과 거리를 유지할 수 있습니다.
- **창의력을 발휘합니다.** 멀리 떨어져 할 수 있고 제스처 놀이 같이 물리적 접촉이 전혀 필요치 않은 놀이를 생각해봅니다.

더 안전한 스포츠

- **뛰기, 걷기, 자전거 타기.** 혼자서나 타인과 하기에 안전한 스포츠입니다. 이 스포츠를 할 때는 최소 6피트 거리를 두거나 안면 가리개를 착용합니다.

- 팀 스포츠는 피합니다. 팀 스포츠는 밀접 축적이 일어나며 여러분을 위험에 빠뜨릴 수 있습니다.
- 스포츠를 할 때는 건강한 손 위생을 준수합니다. 프리스비나 캐치 놀이는 안전 거리를 유지할 수 있으므로 팀 스포츠보다 낫습니다. 잊지 말고 놀이 전후로 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 기반의 손 세정제를 사용해야 합니다. 놀이 중에 얼굴을 만지지 마십시오.

타인을 비판하지 말고 안전하게 지내는 법에 대해 가르쳐줍니다

- 안전한 모임은 가능합니다. 모든 이가 사회적 연결이 필요합니다. 그리고 일부 뉴욕 주민만이 시간을 보낼 수 있는 사적 야외 공간이나 도시 밖으로 나갈 수 있는 자동차가 있습니다. 도시가 재개하면서 더 많은 사람이 사고 모임을 하게 됩니다. 대면으로 교류하는 사람을 비판하기보다는 사고 모임을 안전하게 할 수 있도록 서로 지지합니다.
- 예의를 갖춥니다. 좋은 행동을 지지합니다. 안면 가리개를 착용하지 않은 사람을 보면 화를 내는 대신, 가서 "제 주변에서는 안면 가리개를 착용해주실 수 있나요?" 하고 물어봅니다. 누군가가 너무 가까이 있으면 "거리를 좀 두실 수 있나요?" 하고 예의 바르게 물어봅니다.
- 안전하지 않다고 느껴지면 그 자리를 떠납니다. 사람들이 여러분과 충분한 거리를 두지 않을 경우 모임을 떠납니다. [사람들이 운집해 있으면 311번으로 신고할 수 있습니다.](#)

여러분의 검사 결과가 어떤 의미인지 이해합니다!

- 모임에 대한 의사 결정 시에 도움을 받으려면 검사 결과를 조심스럽게 활용합니다. COVID-19 검사 및 검사 결과 해석에 대한 자세한 정보를 확인하려면, nyc.gov/health/coronavirus를 방문하시거나 "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions"(COVID-19 검사: 자주 묻는 질문)를 확인하시기 바랍니다.
- COVID-19를 유발하는 바이러스에 대한 항체 검사 결과가 양성이라는 것은 바이러스에 이전에 노출됐을 수 있다는 의미이지, 재감염이 되지 않는다는 의미는 아닙니다.
- 이전의 진단 검사 결과가 양성이라는 것(코 속 면봉 또는 타액 채취)은 COVID-19가 있었고 재감염 위험 가능성이 낮을 수 있다는 의미입니다. 저희는 그런 보호력이 얼마나 강한지 또는 얼마나 지속되는지 여부는 모릅니다.
- 이런 검사들을 활용할 때는 모임을 하는 방법이나 모임을 할 사람에 대해 조심스럽게 판단합니다.

서로 보호합니다

- 친구와 이웃을 돌봅니다. 더 고립되어 있거나, 나이가 더 많거나, COVID-19 질병을 심각하게 앓을 위험이 더 큰 질환이 있는 사람들이 잘 지내는지 점검해 봅니다. 여러분이 아프지 않고 더 큰 위험에 처해 있지 않다면, 이들이 외출할 수 없을 때 대신 심부름하는 것을 제안해 봅니다.
- 확산을 방지합니다. 여러분이 COVID-19로 아플 염려가 없더라도 가능하면 집에 머무르고 외출 시 안면 가리개를 착용하여 지역사회를 보호할 수 있습니다.

- **검사를 받습니다.** 이제는 자치구 다섯 곳 모두에 COVID-19 검사소가 있습니다. nyc.gov/covidtest를 방문하거나 **311**번으로 전화하여 정보와 검사소 위치를 확인하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

8.12.20