



COVID-19: 친구, 가족, 지역사회와 소통하기

COVID-19의 확산 예방을 위해 물리적 거리두기가 중요하지만, 이것이 친구, 가족, 귀하의 지역사회와 소통하지 않고 외롭게 있어야 한다는 의미는 아닙니다. COVID-19 팬데믹과 더불어, NYC는 또한 인종 차별 및 불평등 문제를 해결하기 위해 노력하고 있으며 아프리카계 미국인 커뮤니티 및 기타 커뮤니티가 수십 년간 겪어온 역사적 트라우마와 직면하려고 합니다. 부담감, 슬픔, 불안 또는 두려움을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 친구, 가족, 지역사회와의 소통은 불안감에 대처하고 스트레스를 완화하며 긍정적인 마음을 유지할 수 있도록 도와줍니다.

다음은 이용하여 서로 연락합니다.

- 전화
- 문자
- 화상 통화
- 이메일
- 소셜미디어
- 방문 및 만남(가능한 외부에서 만날 때는 서로와 6 피트 거리를 유지하고 얼굴 커버 착용)

이웃, 친구, 가족을 안전하게 방문합니다.

- 서로 6 피트 거리를 유지하고 얼굴 커버를 착용하며 친구 또는 가족과 산책을 합니다.
- 친한 친구 또는 가족과 직접 만나 어울리는 “소규모 모임”을 만듭니다. 모임에서 다음을 주의합니다.
 - 공원이나 기타 열린 장소 등 외부에서 만납니다.
 - 대규모 모임을 피합니다.
 - 가능한 한 서로 6 피트의 거리를 유지합니다.
 - 물리적 거리두기가 불가능할 경우, 얼굴 커버(코와 입을 모두 가리는 커버)를 반드시 착용합니다
 - 귀하가 만나는 사람들과 타인 간 충분한 거리를 확보합니다.

안전한 모임에 대한 자세한 정보는 nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf을 확인하십시오.

가능하다면 일상생활 중 친구 및 가족과 가상 공간에서 소통하는 시간을 가집니다.

- 가상의 공간에서 함께 식사하세요. 화상 통화를 통해 좋아하는 요리 비법을 공유하고 각자의 집에서 함께 요리하고 음식을 즐겨보세요.
- 가상 게임의 밤 또는 가상 댄스파티를 시도해보세요.

- 같은 콘서트, 브로드웨이 공연, 코미디 쇼 등의 스트리밍 방송을 감상해보세요.
- 친구나 가족을 온라인 운동 수업에 참석하도록 초대하세요.
- 친구 또는 가족과 전화로 이야기를 나누면서 산책하거나 조깅하세요.
- 동시에 티비 프로그램이나 영화를 보기 시작한 뒤 이후 함께 이야기를 나누어 보세요.
- 친구 또는 가족과 같은 퍼즐을 대결하며 맞춰보세요.
- 가장 좋아하는 책 또는 영화 제목을 친구 혹은 가족들과 교환한 뒤 전화나 화상 채팅으로 시간을 가지고 서로의 생각을 공유해보세요.
- Facebook, Slack, Meetup, WhatsApp 등 플랫폼이나 이웃의 상호 지원 그룹을 통해 새로운 사람들을 만나보세요. 예시가 필요한 경우, citylimits.org/nyc-coronavirus-crisis-resources-for-you/#11 을 방문하세요.
- 온라인 예배 서비스를 찾거나 다른 사람들과 함께 온라인으로 실시간 기도 세션 일정을 잡아보세요.

도움이 필요한 분들에게 손을 내밉니다.

- 인종주의로 인해 더욱 큰 피해를 입은 친구나 동료의 안부를 확인합니다. 그들에게 지지를 보내고 만약 그들이 원한다면 함께 이야기할 수 있다고 전달합니다.
- 대면 혹은 가상으로 안전하게 평등과 인종적 정의를 촉진할 수 있는 활동에 참여합니다. 안전한 시위에 대한 정보는 nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdf 를 방문해 주십시오.
- 중장년 이웃 또는 친척과 대화합니다.
- 아프거나 심각한 질환으로 발전할 위험성이 있다면, 이웃이나 같은 건물 주민에게 장 보기를 부탁드립니다.
- 지역 사업체에 대한 긍정적인 온라인 후기를 게시하세요.
- 지역 양로원에 연락하여 거주자분들께 편지를 보내도 되는지 확인하세요.
- 어린 자녀가 있는 분들께 연락하여 가상 공간에서 책을 읽어주거나 놀아주세요.

지원 및 자원

NYC Well 에서는 많은 감정 지원 애플리케이션(앱)과 지역사회 자원 정보를 제공하고 있습니다. 앱 목록은 nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library 에서 확인하십시오.

스트레스로 인한 증상이 심각해진다면 지원 및 도움을 요청하십시오. NYC Well 의 숙련된 상담사가 일주일에 7 일, 하루 24 시간 대기 중이며, 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 200 여 개 이상의 언어로 무료 제공하고 있습니다. 888-692-9355 번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell 에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다.

재정적 지원, 식품, 치료 또는 보험 보장 등 문제 해결을 위한 지원에 대해 알아보시려면, nyc.gov/health 를 방문하여 “community resource guide” (지역사회 자원 가이드)를 검색하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

08.21.20