

# COVID-19 공중보건국 권장 사항

## COVID-19란 무엇인가?

COVID-19(중전의 "노벨 코로나 바이러스")는 사람간에 퍼지는 새로운 변종 바이러스 입니다. 이것은 중국에서 시작된 이후 현재 미국과 많은 다른 나라들에 퍼지고 있습니다.

## 노벨 코로나 바이러스(COVID-19)는 어떻게 퍼지나?

보건 전문가들은 아직까지 그 확산에 대해 더 알아가고 있는 중입니다. 현재로서는 다음과 같은 경로로 퍼지는 것으로 여겨집니다.

- 감염된 사람의 기침이나 재채기의 비말을 통해
- 사람끼리 서로 가까이 접촉할 때(약 6피트 이내)
- 바이러스에 감염된 표면이나 물체를 만지고 나서 입, 코 또는 눈을 만질 때

## 증상은 무엇입니까?

신종 코로나바이러스 진단을 받은 사람들은 바이러스 노출 후 최소 2일에서 길게는 14일 이후 증상이 나타났다고 보고했습니다.



## COVID-19질환에 대한 고위험군 지침

공중 보건국은 고위험군에 속하는 사람들은 가능한 한 사람이 많은 곳은 피하고 집에 머물라고 권고합니다. 고위험군은 다음과 같습니다.

- 60세 이상인 자
- 근본적으로 심장질환, 폐질환 또는 당뇨병을 가진 자
- 면역력이 약한 자
- 임산부

자신의 상태가 COVID-19 질병의 고위험군에 속하는지에 대한 질문이 있을 경우 자신의 의료서비스 제공자와 상담해야 합니다.

# COVID-19 공중보건국 권장 사항

## 학교를 위한 지침

COVID-19 사례에 대한 이용 가능한 데이터는 어린이와 청소년들은 이 바이러스의 고위험군이 아님을 보여줬습니다. 우리는 권고안을 만들 때 일시적 폐쇄의 잠재적 이득과 부정적인 측면 모두를 고려합니다. **현재 공중보건국에서는 휴교를 권장하지 않고 있습니다.** COVID-19의 확진 사례가 있을 경우, 공중 보건국은 학교와 협력하여 잠정적인 학교 폐쇄를 포함한 최선의 조치를 결정할 것입니다. 우리는 학교에 안전하게 문을 여는 방법에 대한 정보를 제공할 것입니다.

면역력이 약한 일부 어린이들과 직원들은 더 높은 위험에 처하게 될 수 있습니다. 건강상 문제가 있는 어린이의 보호자는 그들의 자녀가 집에 있어야 하는지에 대해 의료 제공자들과 상의해야 합니다.

## 직장과 기업을 위한 지침

고용주들은 최대한 그들의 직원들이 최소한의 사람들과 접촉하며 일하는 것이 가능하도록 조치를 취해야 합니다.

고용주들은 다음과 같이 해야 합니다. :

- 직원의 재택근무 옵션 최대화
- 직원들이 아플 때는 집에 있으라고 권장합니다.
- 질병에 걸린 직원이나 위험성이 높아 집에 머무르도록 권장 받은 직원을 위한 병가급여의 유연성 극대화.
- 동시에 많은 사람들이 모이는 것을 줄이기 위해 직원들의 시작 시간과 종료 시간을 어긋나게 배치하는 것을 고려합니다.



## 이벤트 및 커뮤니티 모임 시 고려 사항

이 중요한 전염병의 기간 동안, 만약 당신이 많은 그룹의 사람들을 함께 모이게 하는 것을 피할 수 있다면, 이벤트와 모임을 연기하는 것을 고려해 보십시오. 여러 그룹의 사람들을 모이게 하는 것을 피할 수 없는 경우는 다음과 같습니다

- 아픈 사람은 참석하지 말라고 권장 합니다.
- COVID-19의 고위험군자에게는 불참을 권장합니다.
- 가능한 한 가깝게 접촉하지 않도록 사람들에게 더 많은 물리적 공간을 제공하는 방법을 찾도록 노력합니다.
- 참가자들에게 자주 손을 씻는 것과 같은 좋은 건강 습관을 유지하도록 권장합니다.
- 표면을 자주 청소합니다. 일반 표준 청소 제품도 COVID-19에 효과적 입니다.

# COVID-19 공중보건국 권장 사항

## 모두를 위한 지침

다음과 같이 함으로써 자기자신의 감염위험을 줄이고 무엇보다 COVID-19에 더 취약한 자들의 감염위험을 줄일 수 있습니다 :



- 아플 때는 **집에 머물고** 공공장소에 가지 마십시오.
- 정말 필요한 경우가 아니라면 **의료 기관은 피하십시오**. 만약 당신이 아프다면 병원에 직접 가기 전에 먼저 당신의 주치의에게 전화하십시오.
- 당신이 아프지 않더라도 **병원, 장기요양시설 또는 요양원 방문은 가급적 피하십시오**. 만약 당신이 이 시설들 중 하나를 꼭 방문할 필요가 있다면, 거기서 머무는 시간을 최대한 줄이고 환자들로부터 6피트 거리를 유지하십시오.



- 꼭 필요한 경우가 아니면 **응급실에 가지 마십시오**. 응급 의료 서비스는 가장 위독한 사람이 우선 순위입니다. 기침, 발열, 기타 증상이 있으면 주치의에게 먼저 전화하십시오.



- 철저한 개인 위생 습관을 기르십시오. 비누와 물로 손을 자주 씻고, 기침을 할 때는 티슈나 팔꿈치로 가리고 하고, 눈, 코 또는 입을 만지지 마십시오.
- 특히 코로나바이러스 감염의 고위험군에 속하는 경우, **아픈 사람들을 멀리하십시오**.



- 자주 접촉하는 **표면 및 물건**(문 손잡이 및 조명 스위치 등)를 청소하십시오. 일반 가정용 청소용품이 효과적입니다.
- 충분한 휴식과 수분을 취하고, 건강에 좋은 음식을 먹고, 면역력을 강하게 유지하기 위해 스트레스를 관리하십시오.

**서로 도움 준비를 하십시오. 강한 공동체 의식만이 우리를 이 어려운 시기로부터 헤쳐나갈 수 있게 할 것입니다.**