

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.

모두를 위한 지침

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



- 아플 때는 **집에 머물고** 공공장소에 나가지 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**.

만약 COVID-19 의 증세가 있거나 질문이 있는 경우 아래 번호로 전화하세요

- 킹 카운티 노벨 코로나바이러스 콜센터, 206-477-3977. 이 긴급 직통 전화는 매일 오전 8시부터 오후 7시까지 운영됩니다.
- 워싱턴 주 노벨 코로나바이러스 콜센터, 1-800-525-0127을 누르고 #버튼을 누르십시오. 이 긴급 직통 전화는 매일 오전 6시부터 오후 10시까지 운영됩니다.

교환원은 제3자 통역사와 연결해줄 수 있습니다. 당신이 어떤 언어의 통역사가 필요한지 영어로 말할 수 있어야 합니다. 전화를 건 후 대기시간이 길 수도 있습니다.

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