

## 건강을 유지하세요



- + 다음의 증상이 있다면 응급실로 가거나 911 번으로 전화하십시오.
  - 호흡 곤란
  - 숨가쁨
  - 흉부 통증
  - 정신적 혼란
  - 얼굴이나 입술이 파랗게 질린 상태
  - 말하기 어려움
  - 얼굴에 생기가 없고 늘어진 표정
  - 얼굴, 팔 또는 다리의 무감각
  - 발작
  - 멈추지 않는 출혈
  - 전신 무기력증 또는 기절
  - 지속적인 구토
- + 필요하다면 정신 건강 지원을 요청하십시오. 다른 사람들과 떨어져서 지내는 것은 쉽지 않을 수 있습니다. 모든 뉴욕 시민은 이민자 자격이나 보험 보장에 관계 없이 리소스를 이용할 수 있습니다.
  - **NYC Well**은 주 7일, 하루 24시간 웰빙과 정서적 지원을 제공하고 있습니다. 무료 상담을 받으려면 **1-888-NYC-WELL**(1-888-692-9355)로 전화하거나 문자 **WELL**을 **65173**번으로 발송하십시오.
- + 뉴욕시에서 COVID-19 백신을 접종하기가 그 어느 때보다도 간단해졌습니다. 5세 이상인 경우 백신을 접종할 수 있으며, 16세 이상이며 백신을 접종 완료한 경우에는 부스터 샷을 맞을 수 있습니다. 백신은 이민자 신분과 관계없이 무료로 접종 가능합니다. 근처의 접종장소 검색, 접종 일정 예약(특정 접종소에서 이용 가능) 또는 재택 백신 접종 예약을 요청하려면 **https://vax4nyc.nyc.gov** 웹사이트를 방문하거나 **877-VAX-4NYC**(877-829-4692) 번으로 전화해주시기 바랍니다.

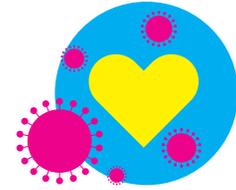
NYC **Test & Treat** 프로그램은 COVID-19에 감염된 사람 모두가 검사하고 회복을 돕는 지원을 받을 수 있도록 할 것입니다.

**비상 식품 지원 프로그램 (Emergency Food Assistance Program, EFAP)** 이 필요하신 경우, **311**번으로 전화하거나 **https://access.nyc.gov/programs/emergency-food-assistance** 웹사이트를 방문하여 지원 신청 및/또는 지역 내 푸드 팬트리 위치를 자세히 알아보실 수 있습니다.

COVID-19 치료, 백신 예약, **장기코로나후유증/롱 코비드** (Aftercare 프로그램) 관련 자료가 필요하신 경우에는 **1-212-COVID-19(212-268-4319)** 번으로 문의하시기 바랍니다.

자세한 내용은 **TestandTreat.NYC**를 방문하거나 **Test & Treat** 핫라인에 **1-212-COVID19 (212-268-4319)** 번으로 문의하십시오.

**NYC HEALTH+ HOSPITALS**



안전한 자가 격리 방법:

## COVID-19 확진자 또는 접촉자를 위한 대처 요령

COVID-19 확진을 받는다는 것은 COVID-19 검사를 한 후 양성 반응이 나오는 것을 말합니다(COVID-19 바이러스를 보유한다는 것을 의미).

COVID-19에 노출되면 COVID-19에 감염된 사람과 밀접 접촉을 했다는 것을 의미합니다.

## 집안에 머물기



- + 투석이나 의학적 응급 상황과 같은 필수적인 경우가 아니라면 **외출을 자제하십시오.**
  - 진료를 받기 위해 외출해야 한다면, **마스크를 착용하십시오.** 의사에게 COVID-19 확진을 받았거나 바이러스에 노출되었음을 미리 알리십시오.
  - 담당 의료 서비스 제공자가 없다면 **1-844-NYC-4NYC(1-844-692-4692)** 번으로 전화해 주십시오. 기타 의료 서비스가 필요하다면 전화나 화상으로 의사와 상담하도록 하십시오. 이민자 신분이나 비용 지불 능력과 관계 없이 치료를 받을 수 있습니다.
  - 가정에서 안전하게 격리하고 있으며 긴급 치료가 필요하다면 **expresscare.nyc**에서 가상의 **ExpressCare** 서비스를 이용하십시오.
    - 스마트폰이나 PC를 사용하여 응급실 (Emergency Room, ER) 의사와 안전하고 신속하게 연락하십시오. 필요하다면 의사가 약을 처방해 주거나 가상 방문 후 추가적인 진료가 필요한지에 대해 자세히 설명해 줄 것입니다.
    - 미국 수화를 포함한 화상 통역사는 200개 언어로 통역 서비스를 제공할 수 있습니다. 이민자 신분이나 비용 지불 능력과 관계 없이 치료를 받을 수 있습니다.
- + 학교에 등교하거나 출근하지 마십시오.

- + 출근할 수 없다는 것을 고용주에게 설명하는 서신이 필요하거나 COVID-19와 관련한 일자리 보전 및 새로운 **Paid Family Leave (유급 가족 휴가)** 프로그램에 대해 질문이 있다면 **855-491-2667**번으로 전화해 주십시오. 격리 기간의 업무와 관련된 규칙은 업계마다 다를 수 있습니다. 질문이 있다면 고용주에게 문의하십시오.
- + 집에 사람들을 초대하지 마십시오.
- + 식료품이나 기타 필요한 물품은 집으로 배송하도록 하십시오.



## 가족 보호하기

- + 가족들과 항상 **6피트의 거리를 유지**하십시오.
- + 마스크를 착용하십시오. 아무런 증상이 없어도 COVID-19을 전파할 수 있기 때문에 마스크로 다른 사람들을 보호할 수 있습니다.
- + 각자의 방에 머물도록 하십시오. 같은 방에 있어야 한다면, 거리를 넓히기 위해 가구 위치를 옮기십시오.
- + 통풍이 잘 되는 창이 있는 방에서 혼자 자도록 하십시오. 침대를 함께 사용한다면 한 사람은 거꾸로 잠을 자거나, 소파 또는 바닥에서 자도록 하십시오.
- + 가능하다면 화장실을 따로 사용하십시오. 화장실을 함께 사용하면 사용할 때마다 접촉한 부분을 소독하십시오.
- + 모유 수유를 한다면 계속해서 수유를 진행하십시오. 모유 수유를 하는 동안에도 마스크를 착용하십시오. 수유하기 전에 손을 씻으십시오.
  - 유축기를 사용할 경우, 부품을 사용한 후 즉시 세제와 물로 씻으십시오. 다른 가족이 아기에게 수유할 경우에는 병 외부를 닦으십시오.

## 손 씻기



- + 자주 손을 씻고, 씻을 때는 비누와 물로 20초 이상 씻으십시오. 다음의 행동을 하기 전에 손을 씻으십시오.
  - 다른 사람들과 접촉(간병인일 경우)
  - 음식 만들기
  - 다른 사람들이 사용하는 약과 같은 물건 만지기
- + 비누와 물을 이용할 수 없을 때는 알코올 성분이 60% 이상 함유된 손 세정제를 사용하십시오.

## 기침과 재채기



- + 재채기나 기침을 할 때는 **입과 코를 가리**십시오. 티슈, 팔꿈치 또는 소매를 사용하십시오. 손으로 직접 가리지 않도록 하십시오. 사용한 휴지는 즉시 버리고 손을 씻으십시오.



## 청결 유지

- + 자주 만지는 물건을 **깨끗하게 유지**하고 표면을 **소독**하십시오. 여기에는 테이블, 문 손잡이, 전등 스위치, 조리대, 각종 손잡이, 책상, 휴대폰, 키보드, 변기, 수도꼭지, 싱크대 등이 포함됩니다.
  - 사용할 때마다 또는 하루 1회 이상 표면을 청소하십시오. 세제와 물을 사용하거나 가정용 세척 스프레이 또는 물티슈를 사용하십시오.
- + 개인별 접시, 식기, 수저를 사용하십시오. 식기나 음식을 다른 사람들처럼 함께 사용하지 마십시오.
- + 다른 개인 가재 도구를 함께 사용하지 마십시오. 여기에는 빗, 칫솔, 컵, 침대시트 또는 담요가 포함됩니다.