

안전한 자가 격리 방법:

COVID-19 확진자 또는 접촉자를 위한 대처 요령

집안에 머물기

- + 투석이나 의학적 응급 상황과 같은 필수적인 경우가 아니라면 외출하지 마십시오.
 - 의료 서비스를 받기 위해 외출해야 한다면 마스크를 착용하고 의료진에게 미리 COVID-19 진단 또는 노출 사실을 알리도록 하십시오.
 - 기타 의료 서비스가 필요하다면 전화나 화상으로 의료 서비스 제공자와 상담하도록 하십시오. 담당 서비스 제공자가 없다면 1-844-NYC-4NYC(1-844-692-4692)번으로 전화하여 상담하십시오.
- + 학교에 등교하지 마십시오.
- + 직장에 출근하지 마십시오.
 - COVID-19에 노출된 **필수 근로자**인 경우, 출근할 수 있습니다. 필수 근로자가 COVID-19 확진자로 진단받았다면 출근할 수 없습니다.
- + 집에 사람들을 초대하지 마십시오.
- + 식료품이나 기타 필요한 물품은 집으로 배송하도록 하십시오.

가족 보호하기

- + 가족들과 항상 6피트(2미터)의 거리를 유지하십시오.
 - 6피트(2미터)의 거리를 유지할 수 없다면 마스크를 착용하십시오.
 - 무증상 환자도 COVID-19를 확산시킬 수 있으므로 마스크는 다른 가족들을 보호해줄 수 있습니다.
- + 다른 가족들과 격리하여 별도의 방에 머물도록 하십시오. 다른 가족과 같은 방에 있어야 한다면, 거리를 넓히기 위해 가구 위치를 옮기십시오.
- + 통풍이 잘 되는 창이 있는 방에서 혼자 자도록 하십시오. 침대를 같이 쓴다면 다른 사람과 방향을 거꾸로 하거나 한 사람은 소파나 바닥에서 자도록 하십시오.
- + 가능하다면 화장실을 따로 사용하십시오. 화장실을 함께 사용하면 사용할 때마다 접촉한 부분을 소독하십시오.
- + 특히 다른 사람과 접촉하거나(간병인일 경우), 다른 사람을 위해 요리하거나, 의약품처럼 다른 사람들이 만지는 물건을 만지기 전에 물과 비누로 자주 20초 이상 손을 씻으십시오.
 - 모유 수유를 한다면 계속해서 수유를 진행하십시오. 모유 수유를 하는 동안 마스크를 착용하고 미리 손을 씻으십시오.
 - 유축기를 사용한다면 사용한 직후 세제와 물로 구성품을 세척하고, 다른 가족이 아기에게 수유할 경우를 대비하여, 젖병의 외부를 닦아내십시오.
- + 가정에서 다른 가족들과 6피트(2미터) 이상 거리를 유지할 수 없다면 호텔 체류에 대한 정보를 844-NYC-4NYC(844-692-4692)번으로 문의해 주십시오.

손 씻기

- + 손을 자주 씻고, 씻을 때는 비누와 물로 20초 이상 씻으십시오.
- + 비누와 물을 이용할 수 없을 때는 알코올 성분이 60% 이상 함유된 손 세정제를 사용하십시오.

기침과 재채기

- + 기침이나 재채기를 할 때 티슈, 팔꿈치 안쪽 또는 소매로 입과 코를 가리십시오.
- + 재채기나 기침을 할 때 손을 써서 입을 가리지 마십시오.
- + 사용한 휴지는 즉시 버리고 손을 씻으십시오.

청결 유지

- + 테이블, 문 손잡이, 전등 스위치, 조리대, 각종 손잡이, 책상, 휴대폰, 키보드, 변기, 수도꼭지, 싱크대 등을 포함한 접촉 표면을 자주 닦고 살균하십시오.
 - 사용할 때마다 또는 하루 1회 이상 표면을 청소하십시오. 세제와 물을 사용하거나 가정용 살균 세척 스프레이 또는 물티슈를 사용하십시오.
- + 각자 개인용 접시, 그릇, 수저류를 사용하고 이러한 용품이나 음식을 다른 사람과 함께 사용하지 마십시오.
- + 빗, 칫솔, 컵, 커버, 담요 등과 같은 기타 개인용 가재도구를 함께 사용하지 마십시오.

건강 유지

- + 다음의 증상이 있다면 응급실로 가거나 911로 전화하십시오.
 - 호흡 곤란
 - 흉부나 복부의 지속적인 통증이나 압박감
 - 익숙지 않은 착란 상태 또는 몽롱한 기분
 - 얼굴이나 입술이 파랗게 질린 상태
 - 대화가 어려움
 - 갑자기 얼굴 표정이 어눌해짐
 - 얼굴, 팔 또는 다리의 무감각
 - 발작
 - 갑작스럽고 심한 통증
 - 멈추지 않는 출혈
 - 심각하거나 지속적인 구토 또는 설사
- + 담당 의료 서비스 제공자가 없다면 844-NYC-4NYC(844-692-4692)번으로 전화해 주십시오. 이민자 신분이나 비용 지불 능력과 관계없이 치료를 받을 수 있습니다.
- + 필요하다면 정신 건강 지원을 요청하십시오. COVID-19 진단 또는 노출이 되어 다른 사람과 격리해야 한다면 괴로운 일일 것입니다. 모든 뉴욕 주민들이 어려운 시기를 극복하는 데 도움이 될 리소스가 있습니다. 리소스는 이민자 자격이나 보험 보장에 관계없이 이용할 수 있습니다.
 - NYC Well은 매일 24시간 웰빙과 정서적 지원을 제공하고 있습니다. 무료 상담은 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)번으로 전화하거나, 65173번으로 WELL이라고 문자를 보내거나 NYC Well 웹 사이트를 방문하여 상담하십시오.
 - 뉴욕주 COVID-19 Emotional Support Helpline(정서적 지원 헬프라인)에 844-863-9314번으로 전화하여 특별 교육을 받은 자원봉사자와 상담할 수도 있습니다. 자원봉사자들은 상담 또는 지원을 제공하거나, 서비스 추천을 해줄 수도 있습니다.
 - 질병 대처에 관한 추가적인 리소스는 뉴욕시 보건부(NYC Health Department)의 웹 사이트에서 [질병 관리 및 정신건강 관리\(Coping and Emotional Well-Being\)](#)를 방문해 주십시오.

자세한 정보는 [TestandTrace.NYC](#)를 방문하거나 311번으로 전화하여 문의해 주십시오