

## COVID-19에 관해 알아야 할 사항

### 신종 코로나바이러스

- 코로나바이러스는 감기와 같은 경미한 질환부터 폐렴 등의 심각한 질환을 야기하는 바이러스 계열입니다.
- 미국을 포함하여 많은 지역에서 이 신종 바이러스의 감염이 보고되었습니다. 업데이트된 감염 지역 목록은 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)를 방문하여 확인하실 수 있습니다.
- 이 바이러스는 사람 간 전파되는 것으로 보이지만 그 전파력이 어느 정도인지는 현재 확실하지 않습니다.
- 흔하게 보고되는 증상으로는 발열, 기침 혹은 숨 가쁨 등이 있습니다.
- COVID-19에 감염된 대부분의 사람들(80%)은 심한 감기나 독감에 걸린 듯한 증상을 느끼게 됩니다. 일부 환자의 경우 입원이 필요합니다. 노인이나 지병이 있는 사람의 경우 심각한 질병으로 발전하여 위험할 수 있습니다.

### 뉴욕 시민이 해야 할 일은?

뉴욕 시민은 일상을 영위하되 특정한 내용에 주의를 기울여야 합니다.

- 독감 예방 주사를 맞으십시오 - 아직 늦지 않았습니다. 독감 예방 주사가 COVID-19를 예방하지는 않지만, 이 코로나바이러스와 유사한 증상을 보이는 독감을 예방하는데 도움이 됩니다.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 입을 가립니다. (손 사용 금지)
- 최소 20초 이상 비누와 온수로 손을 자주 씻습니다.
  - 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈과 코, 입을 만지지 마십시오.
- 몸이 좋지 않은 경우, 자택에 머무르십시오.
- 최근 [코로나바이러스가 계속 전파되고 있는](#) 지역에 방문하였고 발열이나 기침, 숨 가쁨이 발생하는 경우, 혹은 최근 해당 지역에 방문한 사람과 밀접하게 접촉한 경우 주치의를 방문하십시오.
- 이러한 증상이 발생하였지만 여행 이력이 없는 경우, 자택에 머무르며 주치의에게 연락하십시오.
  - 의료 서비스 제공자 연결이 필요한 경우. 311번으로 전화하시기 바랍니다.
  - 병원 직원은 귀하의 이민 상태를 확인하지 않을 것입니다. 의료 서비스를 받는 것은 생활 보호 대상자 테스트로 식별되는 "공공 혜택"에 해당하지 않습니다.

현재 뉴욕 시민은 다음을 할 필요가 **없습니다**.

- 뉴욕시 내 이동 제한
- 공공 모임이나 대중교통 피하기

현재 상황이 급변하고 있습니다. [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)에서 최신 소식을 확인하시기 바랍니다.

- 식품 구매 장소나 식사 준비 방법 변경하기
- 아프지 않은 경우 마스크 착용하기 의료 서비스 제공자가 지시하는 경우 마스크를 착용할 것을 권장합니다.
  - 사람들이 마스크를 착용하는 데에는 알려지, 오염, 일반 감기로부터 주위 사람들을 보호하기를 포함하여 다양한 이유가 있습니다. 마스크를 착용함으로써 괴롭힘을 당하거나 공격의 대상이 되어서는 **안 됩니다.**

### 해외여행 시 자신을 보호하기 위해 어떤 일을 할 수 있습니까?

- 감염 지역으로의 불필요한 여행을 피하시기 바랍니다. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)를 방문하여 최근 여행 건강 공지사항을 확인하실 수 있습니다.
- 최근 미국 외 지역에서 체류하였지만 발열, 기침 및/혹은 숨 가쁨이 발생하지 않는 경우 일상을 영위하되 해당 증상이 발생하는지 스스로 모니터링하시기 바랍니다. 증상이 발생하는 경우 주치의를 방문하십시오.
- 최근 미국 외 지역에서 체류한 뒤 발열, 기침 혹은 숨 가쁨 등의 증상이 나타나는 경우, 주치의를 방문하십시오.
- 만일 주치의가 자택에 머무를 것을 요청하는 경우 다음을 따르십시오.
  - 타이레놀이나 이부프로펜과 같은 해열제를 사용하지 않고도 72시간 이상 발열이 나타나지 않을 때까지 공공장소, 학교, 직장에 방문하는 것을 피하십시오.
  - 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 입을 가립니다. (손 사용 금지)
  - 최소 20초 이상 비누와 온수로 손을 자주 씻습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.

### 두려움과 사실을 구분하고 잘못된 정보를 막는 것이 중요합니다.

소셜미디어와 뉴스에 담긴 많은 정보는 과학이나 사실을 기초로 하지 않으며 공격적이고 현혹적이며 인종차별적입니다. 이 메시지를 적극적으로 공유하고 잘못된 정보에 반박하여 친구와 이웃, 동료들 지지하시기 바랍니다. NYC 보건부, 미국 질병통제예방센터(CDC) 그리고 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)와 같이 믿을 수 있는 출처로부터 COVID-19에 관한 정보를 얻으시기 바랍니다.

인종, 국적, 출신지 혹은 다른 신분을 이유로 차별을 겪고 있다면 **311**번으로 전화하여 "human rights"(인권)라고 말하여 NYC 인권위원회(NYC Commission on Human Rights)에 차별에 관하여 보고하실 수 있습니다.

스트레스를 받거나 불안한 기분이 드는 경우, 888-NYC-WELL(888-692-9355)로 전화, 혹은 65173번으로 "WELL"이라고 문자를 보내 NYC Well에 연락하실 수 있습니다. NYC Well은 365일 24시간 200가지 이상의 언어로 간단한 지지 요법, 위기 상담, 행동 건강 치료 연계를 제공하는 전문 상담사들로 운영되는 기밀 헬프라인입니다.

**NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장사항을 변경할 수 있습니다.**

현재 상황이 급변하고 있습니다. [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)에서 최신 소식을 확인하시기 바랍니다.