

2 단계 지침

코로나바이러스감염증 2019(COVID-19): 대중을 위한 지침

이 지침의 목적은 일반 대중에게 2 단계 시행 중 권장사항을 제공하는 것입니다. 이 권장사항에 따라서 다른 사람과 귀하의 가족, 지역사회를 보호하는 데 도움이 되어야 합니다. 최신 정보를 얻기 위해 <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> 를 정기적으로 방문하시기 바랍니다.

COVID-19 확산을 방지합니다

- 몸이 좋지 않으면 집에 머무릅니다.
- 사회적 거리 두기를 실천합니다. 귀하의 가구원이 아닌 사람과는 6 피트 거리를 유지합니다.
- 실내보다는 실외 활동이 더 낫지만, 어떤 환경에서든 더 많은 사람과 교류 시에는 위험이 증가하니 사회적 거리 두기와 형겅 안면 가리개에 대한 권장사항을 따르는 것이 중요하다는 점을 이해하시기 바랍니다.
- 귀하의 가구원이 아닌 사람들 주변에서는 형겅 안면 가리개를 착용합니다. 형겅 안면 가리개를 착용하더라도 물리적 거리 두기를 무시하면 안 됩니다.
- 형겅 안면 가리개를 착용할 수 없는 경우 귀하와 다른 사람 간에 6 피트 거리를 유지합니다.
 - 마스크는 만 2 세 미만 어린이와 마스크 착용 시 호흡이 곤란한 사람에게는 권장되지 않습니다.
- 손을 자주 비누와 물로 씻거나 알코올 함량이 최소 60%인 손 세정제를 시중에서 구매(집에서 제조 금지)하여 사용합니다.
- 씻지 않은 손으로 눈과 코, 입을 만지지 마십시오.
- 다른 가구의 가구원이 방문하는 경우:
 - 가능하면 야외에서 만납니다.
 - 지난 2 주 동안 아팠거나 아픈 사람 주변에 있었던 사람이 있는지 확인합니다.
 - 가능한 경우 다른 가구의 가구원과는 6 피트 거리를 유지합니다.
 - 형겅 안면 가리개를 착용합니다.
 - 방문객에게 자기 음식을 가져올 것을 권장합니다.
 - 음식과 식기류/수저, 기타 품목을 공유하지 않습니다.
 - 손을 자주 씻고, 모임이 끝났을 때도 손을 씻습니다.
 - 방문객 목록을 작성합니다.
- 자주 만지는 물체와 표면은 적어도 매일 청소하고 소독합니다. 눈에 띄는 더러움은 꼭 비누와 물로 청소한 후에 소독합니다. 더 자세한 정보는 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html> 을 방문하시기 바랍니다.

질병 가능성에 대비합니다

- 정보와 보건의료 서비스, 지원, 리소스가 필요한 경우를 대비하여 귀하와 귀하의 가구가 연락할 수 있는 현지 단체들 목록을 작성합니다. 고령자와 만성질환자 등 고위험군에 속할 수 있는 가구원을 고려합니다. 고령자와 만성질환자를 위한 지침은 <https://coronavirus.dc.gov/>에서 확인할 수 있습니다.
- 귀하의 부재 시 자녀나 반려동물을 돌볼 수 있는 사람을 비롯해 비상연락 목록을 작성합니다.

- 아픈 가구원을 나머지 가구원으로부터 최대한 격리하는 데 사용할 수 있는 방이나 구역을 선정합니다.
- 담당 보건의로 제공자에게 연락하여 가정에서 추가적으로 갖추어야 할 필수 의약품에 대해 문의합니다. 우편 주문이나 약국 배송 서비스의 이용을 고려합니다.
- 발열과 기타 증상을 치료할 수 있는 일반의약품과 의료 물품(티슈 등)을 준비해 둡니다. 대부분의 사람은 COVID-19를 집에서 회복할 수 있을 것입니다.
- 귀하나 가구원이 아픈 동안 집에 머물러야 할 경우에 대비하여 가정 물품과 식료품을 충분히 마련합니다. 쇼핑 시에는 필요한 것만 구입하지 비축은 자제합니다.
- 자신을 비롯해 가구원의 정서적 건강을 돌봅니다. 다른 사람과는 전화나 이메일로 연락하고 지냅니다.
- DC 거주자를 위한 리소스를 찾으려면 <https://coronavirus.dc.gov/>를 확인하시기 바랍니다.
- DC 국토안보비상관리청(HSEMA)의 최신 뉴스와 업데이트를 신청합니다 AlertDC: <https://hsema.dc.gov/>

건강 상태를 모니터링합니다

- COVID-19 증상이 있는지 주의합니다.
- COVID-19 증상은 발열(주관적 또는 섭씨 38 도(화씨 100.4 도)), 오한, 기침, 숨가쁨이나 호흡곤란, 피로감, 근육통이나 몸살, 두통, 새롭게 나타나는 미각이나 후각 상실, 인후통, 울혈이나 콧물, 메스꺼움이나 구토, 설사, 몸이 좋지 않은 기타 증상이 될 수 있습니다.

증상이 나타나는 경우

- 집에 머무르고, 다른 사람과 밀접 접촉(최소 6 피트 거리)을 제한합니다.
- 별도의 방에 머무르고 다른 가구원이 사용하지 않는 별도의 화장실을 사용합니다.
- 개인 용품을 공유하지 마십시오.
- 직장에 출근하지 마십시오. 가능한 경우 병가를 내거나 재택근무를 합니다.
- 필요하지 않으면 대중교통이나 승차 공유, 택시를 피합니다.
- COVID-19 검사를 받을 필요가 있는 경우 담당 보건의로 제공자와 상담합니다. **미리 전화하여 귀하의 증상을 알립니다.**
- 기타 COVID-19 검사의 선택사항에 대한 정보는 <https://coronavirus.dc.gov/testing> 에서도 확인 가능합니다.
- 호흡곤란, 숨가쁨, 지속적인 가슴 통증이나 압박, 새롭게 나타나는 혼란이나 각성 불능, 푸르스름한 입술이나 얼굴 등 **의료적 응급 시 911 번으로 전화하십시오.**

COVID-19 관련 지역 소식을 계속 접하십시오. 정기적으로 <https://coronavirus.dc.gov/>를 방문해서 최신 정보를 얻으십시오.