

## 2단계 지침 어린이가 있는 가족을 위한 사회적 거리 두기 지침

DC 보건부는 부모님들께 자녀들이 지역사회에서 COVID-19 확산 방지에 도움이 되는 방식으로 놀고 운동할 수 있도록 도와줄 것을 권고합니다. 2단계 시행 중에는, 안전조치와 물리적 거리 두기 권장사항에 따라 일부 놀이터를 재개방할 수 있습니다. 가족에게 그리고 지역사회에서 COVID-19 전염 위험을 감소하는 데 도움이 되는 다음 조치가 이행되어야 합니다.

### COVID-19 확산을 방지합니다

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

### 자녀와 함께 얘기할 사항

- 사회적 거리 두기를 설명해줍니다(자신과 다른 사람 간에 가능하면 6피트 거리를 유지하는 것).
- 손 씻기의 중요성을 얘기합니다. 외출 후 또는 화장실 사용 후, 그리고 음식을 먹기 전이나 얼굴을 만지기 전에 비누와 물로 손을 20초간 씻습니다.
- 기침이나 재채기할 때는 티슈나 소매로 가리고 얼굴과 눈, 입, 코를 만지지 않습니다.
- 자녀에게 질문을 하고 자신의 우려를 표하도록 격려합니다. 자녀의 스트레스 반응이 다를 수 있다는 것을 잊지마십시오. 인내심을 갖고 이해합니다.
- 괴롭힘을 당하거나 놀림을 받고 있을 수 있는 다른 어린이를 배려해야 한다는 점을 자녀에게 상기시키고 사실을 토대로 오명을 방지합니다. 이 바이러스가 지리적 경계, 인종, 나이, 능력, 성별을 가리지 않는다는 점을 자녀에게 상기시켜 줍니다.
- 아이들이 사회적 거리 두기를 할 수 없는 경우 자녀의 친구들과 가상 플레이데이트를 계속해서 진행합니다.

### 다음 상황을 피합니다

- 참여하는 누구든지 아픈 증상을 보일 때 플레이데이트를 하는 것.
- 밀접 접촉이 발생하고 사회적 거리를 둘 수 없을 때 플레이데이트하는 것.
- 어떤 상황에서든 50명이 초과하는 대규모 운집 및 모임.

상기 지침은 계속해서 업데이트될 것입니다. 정기적으로 [coronavirus.dc.gov](https://coronavirus.dc.gov)를 방문해서 최신 정보를 얻으십시오.