Version 4 – Published. 4.26.2021

적십자처럼 준비하십시오

보호하려면 준비가 필요합니다

American Red Cross

코비드-19 로 인한 심각한 질병에 걸릴 위험이 높은 경우 여러분이 할 수 있는 일

다음 집단이 코비드-19 로 인한 심각한 질병에 걸릴 위험이 높습니다.

- 연세가 많은 성인

그리고 나이에 상관없이 특정 건강 상태를 지닌 사람으로 다음이 그 질병에 포함됩니다.

- 암
- 만성 신장 질환
- 만성 폐 질환
- 치매나 다른 신경학적 질병
- 당뇨 (제 1 형이나 제 2 형)
- 다운 증후군
- 심장 질환
- HIV 감염
- 약한 면역 체계
- 간 질환
- 과체중과 비만
- 임신
- 현제 흡연자나 과거 흡연자
- 실질 기관이나 혈액 줄기 세포 이식을 한 이력
- 뇌졸중이나 뇌혈관 질환
- 약물 사용 장애

고위험군과 이들과 함께 살거나 이들을 방문하는 사람은 코비드-19 에 대해 추가적인 주의를 할 필요가 있습니다. 자세한 정보는 cdc.gov/coronavirus 를 참고하십시오. 이 지침서를 사용해 여러분과 사랑하는 가족 그리고 이웃을 보호하십시오.

되도록 빨리 코비드-19 백신 접종을 받으십시오.

- 코비드-19 백신 접종을 받을 기회가 되면 받으십시오. 코비드-19 백신은 안전하고 효과가 있습니다. 백신 접종을 받는 방법에 대해 알고 싶으면 다음 웹사이트로 가십시오 cdc.gov/coronavirus/vaccines.
- 다음의 경우가 완전히 백신 접종이 된 상태입니다.
  - 화이자나 모더나 백신을 2 차 접종하고 나서 2 주 후
  - 존슨앤존슨의 얀센 백신처럼 일 회 접종을 하는 백신을 맞은 뒤 2 주 후
  - 접종을 받은 후 아직 2 주가 되지 않았거나 아직 2 차 접종을 해야 되는 경우에는 아직 완전히 보호된 상태가 아닙니다. 백신 접종을 완전히 받을 때까지는 모든 예방 조치를 계속 취하십시오.

완전히 백신 접종을 하고 난 뒤 달라지는 점	완전히 백신 접종을 하고 난 뒤에도 달라지지 않는 점
• 완전히 백신 접종을 받은 사람과 실내에서 마스크를 착용하지 않고 모임을 가질 수 있습니다. • 백신 접종을 하지 않은 다른 한 가족(예를 들어 다 같이 사는 친척들을 방문하는 것)과 실내에서 마스크를 착용하지 않고 모임을 가질 수 있습니다. 하지만 코비드-19 로 심각한 질병에 걸릴 위험이 높은 사람이나 그 사람과 같이 사는 사람은 여기서 제외됩니다. • 코비드-19 에 걸린 사람 옆에 있었다면 증상이 있지 않는 한 다른 사람과 떨어져 있거나 검사를 받을 필요가 없습니다.	많은 경우 여전히 자신과 다른 사람을 보호하는 조치(예: 마스크 착용, 다른 사람으로부터 최소한 6 피트 떨어져 있기, 여러 사람이 모인 곳이나 환기가 잘 안되는 장소를 피하는 것)를 취해야 합니다. 다음 상황에서는 언제나 조심하십시오. • 공공장소 • 백신 접종을 받지 않은 두 가족 이상과 가지는 모임 • 코비드-19 로 심각한 질병에 걸릴 위험이 높고 백신 접종을 받지 않은 사람이나 위험이 높은 사람과 같이 사는 사람을 방문하는 것.

미국 적십자 저작권© 2021

코와 입을 가리는 마스크를 착용하고 마스크를 턱 밑에 고정시키십시오.

다른 사람과 같이 있을 때는 마스크를 쓰고 다음과 같은 마스크를 착용하십시오.

- 2 중으로 된 세탁 가능한 천
- 입과 코를 완전히 가리고 턱 밑에서 고정되는 것
- 얼굴 옆면을 잘 감싸면서 맞고 틈이 안 생기는 것
- 마스트 위로 공기가 나가는 것을 방지해 주도록 코 부분에 와이어가 들어간 것
- 비말이 튀어나갈 수 있는 밸브나 환기 구멍이 없는 것
- 목두건(게이터)을 착용하는 경우 적어도 천이 이중으로 되어 있거나 이중으로 접을 수 있고 코와 입을 완전히 가리는 것
- 안면 보호대(페이스 실드)는 안면 마스크를 대체하지 못 합니다.

같이 살지 않는 사람과는 6 피트 떨어져 있으십시오.

- 공공장소에 외출할 때는 다른 사람과 최소한 6 피트 떨어져 있고 마스크를 착용하십시오.

여러 사람이 모이는 장소나 환기가 잘 안되는 장소를 피하십시오.

- 붐비는 실내 공간을 피하십시오.
- 최대한 외부 공기가 많이 들어오도록 실내 공간의 환기를 제대로 하십시오.
- 일반적으로 바깥이나 환기가 잘 되는 공간에 있는 것이 바이러스 노출 위험을 줄입니다

손을 자주 씻으십시오.

- 비누와 물로 최소한 20 초간 자주, 특히 공공장소에 있었거나 코를 풀거나 기침이나 재채기를 한 후에는 손을 씻으십시오.
- 비누와 물을 쓰는 게 항상 더 낫지만 여의치 않는 경우 알코올 함량이 최소 60%인 손 세정제를 사용하십시오. 손 표면 전체에 세정제가 가도록 한 후 마를 때까지 비비십시오.
- 손을 씻지 않은 상태에서 눈이나 코 혹은 입을 만지지 마십시오

귀하를 도울 수 있고 믿을 수 있는 몇 사람들을 모아 개인적인 지원팀을 만드십시오.

이들에게 귀하에게 실제적으로 도움이 될 수 있는 일을 정해서 맡기십시오. 이들이 심부름, 장보기 그리고 온라인 쇼핑을 해줄 수 있습니다. 귀하의 안부를 확인하기 위해 이들이 귀하에게 보통 전화나 화상 전화로 정규적으로 연락을 해야 합니다. 귀하의 건강 및 의료 정보를 이들과 공유하고 어떻게 하는 것이 귀하를 돕는 것인지 알려 주십시오.

케어 플랜을 만드십시오.

케어 플랜에 귀하의 질병, 약, 의료진, 비상 연락처 그리고 생애 말기 원하는 간호 선택을 요약해 두십시오. 의사와 상담을 통해 그리고 필요한 경우 가족 일원의 도움을 받아 케어 플랜을 만드십시오. 귀하가 아프게 될 경우 누가 귀하를 돌봐 줄 사람을 정해 놓으십시오. 귀하에게 의료적으로 필요한 것이 무엇인지 그 사람에게 알려주고 간호 계획 사본을 주는 것을 잊지 마십시오. CDC 는 여러분에게 도움이 되는 케어 플랜과 기재 가능한 케어 플랜 양식에 대한 지침서를 제공합니다

미국 적십자 저작권 © 2021

불필요한 외출을 하지 않도록 한 달분의 약품과 이 주분의 식품과 필요한 물건을 장만해 두십시오.

- 한 달분의 약에는 기침 억제제와 해열제와 같은 비처방약, 체온계 그리고 다른 의료 용품이나 기구가 포함됩니다.
- 이 주분의 식품에는 또한 물, 집 안 청소 및 소독 용품, 비누, 휴지류 그리고 개인 위생 용품이 포함됩니다

추가 정보

- 질병통제본부: cdc.gov/coronavirus
- 미국 적십자: redcross.org/coronavirus
- 국립노화연구소: nia.nih.gov
- 지역 지원 프로그램에 대해 알아보려면 211 로 전화하거나 웹사이트 211search.org 를 방문하십시오. auntbertha.com 에서 지역 지원 프로그램 정보를 구할 수 있습니다.
- AARP: aarp.org/coronavirus 또는 aarp.org/crf
- 지역 푸드 뱅크를 찾으려면 feedingamerica.org/find-your-local-foodbank 으로 가십시오. 먼저 전화를 해 자격 요건을 확인하십시오.
- 24 시간 무료로 제공되는 상담이나 지원을 받으려면 전국 재난고충지원라인으로 전화(1-800-985-5990)하십시오.
- 슬픔과 우울함 그리고 불안 같은 감정에 압도당한 느낌이 들거나 자신이나 다른 사람을 해치고 싶은 마음이 드는 경우 911 이나 전국자살방지 라이프라인[1-800-273-TALK (1-800-273-8255)]으로 전화하십시오

미국 적십자 저작권 © 2021