

# COVID-19

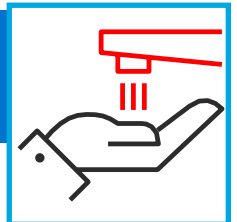
## 예방수칙

병원 진료가 필요한 경우 외에는 자택에 머무르세요.



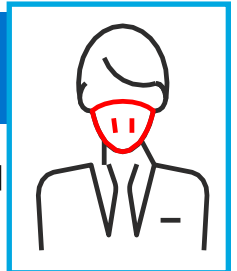
**6** 피트 이상 거리를 두세요. 건강하게 보이는 사람도 예외는 없습니다. 자택 대피령 중 (Stay at Home Orders), 외출에 관한 커뮤니티 정책의 변동사항을 확인하세요. 만약 진료가 필요하다고 생각되면, 먼저 주치의에게 연락하고, 응급진료가 필요하시면 곧바로 응급처치를 받으세요.

물과 비누로 적어도 20초 동안 손을 씻으세요.



**음** 식을 먹고 만든 후, 재채기, 기침, 코를 킁 후, 그리고 공공장소 방문 전 반드시 손을 씻어야 합니다. 만약 물과 비누로 손을 씻을 수 없을 경우, 알코올함유60% 이상 손 소독제를 사용하여 손을 닦습니다.

공공장소에서는 마스크를 착용하세요.



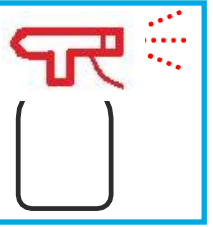
**뉴** 저지에서는 필수 비즈니스 업소(Essential Business)에서 물건을 구매 시 반드시 모든 사람들이 마스크를 착용해야 합니다. 또한 식당이나 바에서 주문한 음식을 픽업할 경우, 기차, 버스, 경전철, 보조 교통수단을 이용할 경우도 반드시 마스크를 착용해야 합니다.

눈, 코, 입을 손으로 만지지 마세요.



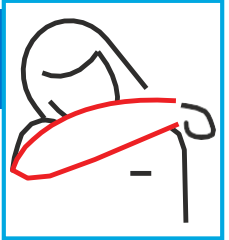
**코** 로나 바이러스는 특정 표면에서 며칠 동안 생존할 수 있습니다. 만약 이러한 오염된 표면을 만지고 눈, 코, 입을 만진다면 감염될 수 있습니다.

## 접촉이 잦은 표면은 자주 닦고 살균하세요.



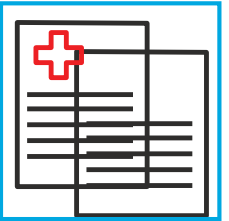
**음**식을 만들거나 먹은 후, 재채기, 기침, 코를 킁 후, 만약 물과 비누로 손을 닦을 수 없을 경우, 알코올함유 60% 이상 손 소독제를 사용하여 표면을 닦습니다.

## 기침이나 재채기를 할 경우에는 휴지나 팔뚝으로 가리세요.



**코**로나 바이러스는 감염된 사람의 기침이나 재채기에 의해 튀어나오는 비말(미세 물방울)에 의해 전파 됩니다. 절대 손에 기침이나 재채기를 하지 마세요.

## 자신과 가족을 지킬 수 있도록 계획을 세우세요.



**고**령자 와 만성 질환이 있는 사람은 고 위험군에 속하므로 안전하게 지낼 수 있도록 주치의와 상담하세요. 비상연락망을 만들고 가족 중 아픈 사람들을 위한 격리공간을 지정 해 놓으세요.

## 예방을 위해 할수 있는 일과 하지 말아야 할 일.

### 할 수 있는 일

- 병원 진료가 필요한 경우 외에는 집에 있기. 만약 심각한 증상 발병 시에는 즉시 911 에 연락하세요.
- 손을 물과 비누로 적어도 20초 동안 씻기.  
(또는 알코올함유 %60 이상 손 소독제를 사용하세요.)
- 기침이나 재채기를 할 경우 휴지나 팔뚝으로 가리기.
- 뉴저지 보건국([NJ Department of Health](http://www.nj.gov/health)), 질병통제예방센터([CDC](http://www.cdc.gov)), 그리고 뉴저지 병원협회([New Jersey Hospital Association](http://www.njha.com)) 에서 COVID-19 에 대한 최근 정보를 얻기.
- 전화나 화상통화로 가족, 친구들과 연락을 주고 받기.

### 하지 말아야 할 일

- 비 필수적인 일 때문에 외출 또는 단체로 모이는 일.
- 손에 기침 또는 재채기를 하는 일.
- 자택 대피령 중(Stay at Home Orders) 친구나 친지를 방문해 코로나 감염위험을 높이는 일.
- 긴장을 늦추는 일. 우리 모두가 상황을 예의 주시하여 뉴저지의 코로나 바이러스 확산을 막는것이 중요합니다.

더 많은 정보는 <http://www.njha.com/coronavirus> 를 방문 해 주세요.

