

COVID-19에 걸렸을 때 해야 할 일

자신을 돌보고 타인을 보호하는 방법을 알아보세요

COVID-19의 증상은 어떠한가요?

- 가장 일반적인 증상으로는 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡 곤란, 피로감, 근육통 또는 몸살, 두통, 미각과 후각 상실, 인후통, 코막힘 또는 콧물, 메스꺼움이나 구토 그리고 설사가 있습니다.
- 일부 감염자는 아무런 증상도 나타나지 않습니다.



심각한 COVID-19 질환에 걸릴 수 있는 고위험군은 누구입니까?

- 65세 이상의 고령자는 위험도가 가장 높습니다.
- 어느 연령이든 기저 질환이 있는 자.
- COVID-19 백신을 접종 받지 않은 자.
- 체계적 보건 및 사회적 불평등으로 인해 흑인, 라틴계 및 원주민.

COVID-19 증상이 나타나거나 양성 판정인 경우에는 어떻게 하나요?

- 자택에 머무릅니다.** 필수적인 의료 서비스(COVID-19 검사 포함)를 받거나 대신 구매해 줄 사람이 없어 생필품(예를 들어 식료품)을 구매하려는 경우가 아니면 외출하지 마십시오. 학교나 직장에 가지 마십시오.
- 담당 의료진과 대화하고 치료에 대해 문의하십시오.** 가능한 전화 또는 영상 통화하십시오. 치료는 COVID-19로부터 심한 질병과 입원을 겪을 위험을 줄이며 발병한지 얼마 안 되어 받을 경우 가장 효과적입니다. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments)를 방문하세요.



- 검사 받기.** 검사소는 [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest)를 방문하거나 311번으로 전화해 찾을 수 있습니다. 많은 검사소에서 무료 검사가 제공됩니다.



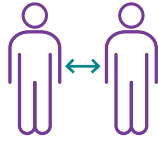
- 가까운 접촉자에게 알립니다.** 가까운 접촉(24시간에 걸쳐 6피트 내 최소 15분)이 있었던 이들에게 알려 그들이 검사를 받을 수 있도록 합니다. 이는 귀하의 증상이 시작되기 전 이틀 전 (또는 증상이 없을 경우 검사 날)부터 가까운 접촉이 있었던 이를 포함합니다.
- 응급 사태 시 도움을 구하십시오.** 만약에 호흡 곤란, 통증 또는 가슴의 압력, 푸르스름하거나 칙칙한 입술이나 얼굴 색, 또는 기타 응급 상황일 경우 병원에 가시거나 즉시 911에 전화하십시오.



같이 사는 이들을 어떻게 보호합니까?

• 물리적 거리 유지하기

- 가능한 경우 별도의 방에서 지내거나 별도의 화장실을 사용하십시오.



- 다른 이들과, 특히 중증 COVID-19 질병의 고위험군인 사람과 거리를 두십시오.

• 마스크 착용

- 다른 이들 주변에 있을 때 밀착력이 높은 안면 마스크를 착용하십시오. 그들도 본인 주변에 있을 때 안면 마스크를 착용하도록 하십시오.
- 기침이나 재채기가 나올 땐 휴지나 팔로 가리십시오.



• 청결

- 비누와 물을 사용하여 손을 자주 씻으십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하십시오.
- 수건, 음식 또는 수저를 나눠 쓰지 마십시오.



• 환기

- 문과 창문을 여십시오.
- 휴대용 공기 청정기를 사용하십시오.
- 공기를 위로 흡입하는 화장실 또는 쿽탑 팬을 사용하십시오.



아픈 후 언제 자택 밖으로 나갈 수 있나요?

- 양성 판정을 받고 증상이 있는 경우, 증상이 시작한 후로부터 자택에서 최소 완전한 5일 동안 (격리) 머무르십시오. 증상에 숨가쁨과 호흡 곤란이 포함되지 않았으며 전체적으로 건강이 호전되었고, 지난 24시간 내 약 복용 없이 열이 없는 경우 외출하여도 됩니다.

- 양성 판정을 받고 증상이 없는 경우, 검사한 날로부터 완전한 5일 동안 자택에 머무르십시오.



- 음성 판정을 받고 증상이 있는 경우, 지난 24시간 내 약 복용 없이 열이 없는 경우 외출하여도 됩니다. 자택 COVID-19 검사를 사용하는 경우, 적어도 검사를 48시간 간격으로 2번 하십시오.

증상이 시작되거나 양성 판정이 난 후로부터 10일 동안 밀착력이 높은 마스크를 타인 주변에서 착용하고 핵심 예방 팁을 따르십시오. 자세한 정보는 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html을 방문하십시오.



도움이 필요하신가요?

의료진이 필요한 경우 212-268-4319번으로 연락하시기 바랍니다. NYC는 이민 신분 또는 지불 능력과 상관없이 의료를 제공합니다.

백신 상태를 최신으로 유지하십시오. 백신 접종은 심각한 COVID-19 질환, 입원, 죽음으로부터 자신을 보호할 수 있는 최선의 방법입니다. COVID-19에 전에 걸렸어도 재감염 예방을 위해 백신 및 부스터를 접종 받으세요. COVID-19 백신에 관한 더 자세한 정보는 nyc.gov/covidvaccine을 방문하시기 바랍니다.