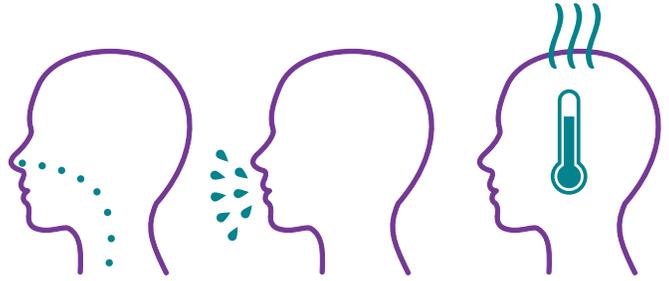


# COVID-19에 걸렸을 때 해야 할 일

## 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.



### 누가 COVID-19로 인해 매우 아프거나 입원 또는 사망 위험이 높습니까?

- 50세 이상, 특히 65세 이상인 자
- 임산부
- 어느 연령이든 기저 질환이 있는 자
- 장애가 있는 자
- COVID-19 백신을 접종 받지 않은 자
- 체계적 보건 및 사회적 불평등으로 인해 흑인, 라틴계 및 원주민

### COVID-19 증상이 나타나는 경우에는 어떻게 하나요?

- 자택에 머무릅니다.** 학교나 직장에 가지 마세요. 가정 내 사람들이 아프지 않도록 보호하기 위해 주의하세요. (“어떻게 타인을 보호합니까?”라는 부분을 2쪽에서 확인하세요.)



- 검사 받기.** 다수의 의료 서비스 제공자 및 약국이 검사를 제공합니다.



- 담당 의료진과 대화하고 치료에 대해 문의하십시오.** 가능한 전화 또는 영상 통화를 사용하세요. 치료는 COVID-19로부터 심한 질병과 입원을 겪을 위험을 줄이며 발병한지 얼마 안 되어 받을 경우 가장 효과적입니다. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coviddtreatments](https://nyc.gov/health/coviddtreatments)를 방문하세요.



- 밀접 접촉자에게 알리세요.** 밀접한 접촉이 있었던 사람이 검사를 받을 수 있도록 감염 여부를 얘기하세요. 이는 귀하의 증상이 시작되기 이전(또는 증상이 없을 경우 검사 날)부터 밀접한 접촉이 있었던 자를 포함합니다.

- 응급 사태 시 도움을 찾으세요.** 만약에 호흡 곤란, 통증 또는 가슴 압박, 푸르스름하거나 칙칙한 입술이나 얼굴 색, 또는 기타 응급 상황일 경우 병원에 가시거나 즉시 **911**에 전화하세요.



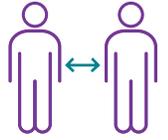
## 아프고 난 후 언제 자택 밖으로 나갈 수 있나요?

- 증상이 있으신 경우, 해열제(예. 타이레놀) 복용 없이 열이 적어도 24시간 동안 없었으며 타 증상이 호전될 때까지 자택에 머무르세요.
- 아파서 자택에 머무르시거나 학교, 직장 또는 타 활동으로 복귀하고 난 5일 후 동안은 바이러스가 타인에게 전염될 수 있으므로 (오른쪽에) “타인을 어떻게 보호합니까?” 부분에 나와 있는 유의 사항을 따르세요.
- 증상이 없어도 COVID-19 양성 판정을 받으셨다면 자택에 머무르지 않아도 되지만 바이러스를 타인에게 전염시킬 위험을 예방하기 위해 검사일로부터 5일 동안 유의 사항을 따르시기 바랍니다.
- 열이 나시거나 일상 활동을 재개하고도 건강이 악화되는 경우, 적어도 24시간 동안 해열제 없이 열이 없었으며 타 증상이 호전될 때 까지 다시 자택에 머무르고 타인을 멀리하세요. 그 다음 향후 5일 동안 유의하세요.

## 어떻게 타인을 보호합니까?

아파서 자택에 머물거나 학교, 직장 또는 타 활동에 복귀하고 난 5일 동안은 타인을 보호하기 위해 다음 유의 사항을 따르세요.

- 물리적 거리 유지하기:
  - 가능한 경우 별도의 방에 머물고 별도의 화장실을 사용하세요.
  - 다른 이들과, 특히 중증 COVID-19 질병의 고위험군인 사람과 거리를 두세요.
- 마스크 착용:
  - 다른 이들 주변에 있을 때 밀착력이 높은 안면 마스크를 착용하세요. 타인도 본인 주변에서 안면 마스크를 착용하도록 하십시오.
  - 기침이나 재채기가 나올 땐 휴지나 팔로 가리세요.
- 청결:
  - 비누와 물을 사용하여 손을 자주 씻으세요.
  - 자주 만지는 표면을 청소하세요.
  - 수건, 음식 또는 수저를 나눠 쓰지 마세요.
- 환기하기:
  - 문과 창문을 여십시오.
  - 휴대용 공기 청정기를 사용하세요.
  - 공기를 위로 흡입하는 화장실 또는 조리기 팬을 사용하세요.



## ? 도움이 필요하신가요?

의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하신 경우, **311**이나 844-692-4692로 전화하십시오.

**백신 상태를 최신으로 유지하십시오.** 백신 접종은 심각한 COVID-19 질병, 입원, 사망으로부터 자신을 보호할 수 있는 최선의 방법입니다. COVID-19 백신은 장기 COVID(COVID-19 감염 이후 수개월 이상 지속되는 증상)의 위험도 감소시켜 줍니다. COVID-19 백신에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)을 방문하시기 바랍니다.