

## 현재 뉴욕 시민들이 COVID-19에 관해 알아야 할 사항

### COVID-19는 어떻게 전파되나요?

- 이 바이러스는 2019 코로나바이러스(COVID-19) 감염자와 밀접하게 접촉(6피트 이내)한 사람들 사이에 전파될 가능성이 가장 높습니다. 이는 사람이 기침이나 재채기를 할 때, 그리고 말이나 노래를 할 때도 분사될 수 있는 비말을 통해 전파됩니다.
- COVID-19는 바이러스가 존재하는 표면에 손을 댄 다음 손을 씻지 않은 상태로 눈, 코 혹은 입을 만졌을 때 전파될 수 있습니다.
- 증상이 발현되지 않은 사람들도 바이러스를 전파할 수 있다는 강력한 증거가 있습니다.

### COVID-19 감염 위험도가 높거나 증상이 심각해질 수 있는 사람은 어떤 사람인가요?

- 50세 이상(65세 이상 성인의 위험도가 가장 높음)의 성인 혹은 다음의 지병을 가진 사람의 경우 심각한 질병으로 발전하여 위험할 수 있습니다.
  - 폐 질환 혹은 경증~중증의 천식
  - 심장 질환 혹은 기타 심각한 심장병
  - 암
  - 면역력 약화
  - 비만
  - 당뇨병
  - 신장 질환
  - 간 질환
- 또한, COVID-19 확진자와 같은 집에 사는 사람이나 간병인, 성적 파트너 등 확진자와 정기적으로 밀접하게 접촉한 사람도 고위험군에 속합니다.
- 현재 임산부의 COVID-19 감염 가능성이 더 크다는 데이터는 없으나 임산부의 상태를 주의 깊게 모니터링할 필요가 있습니다. 임산부는 일부 바이러스 감염 시 심각한 상태에 빠질 수 있습니다.

### COVID-19의 증상은 어떠한가요?

- COVID-19에 감염자는 가벼운 증상부터 심각한 질환까지 다양한 증상을 나타내는 것으로 보고되었습니다. 증상은 바이러스에 노출된 후 2~14일 후에 나타날 수 있습니다
- 다음과 같은 증상을 나타내는 분은 COVID-19에 감염되었을 수 있습니다.
  - 기침
  - 숨가쁨 혹은 호흡 곤란
  - 발열
  - 오한
  - 근육통
  - 인후통
  - 미각과 후각의 상실
- 보고되었으나 일반적이지는 않은 증상으로는 메스꺼움, 구토 혹은 설사 등이 있습니다. 고령자는 착란이나 방향 감각 상실, 낙상 등의 증상을 나타낼 수 있습니다.
- 어린이는 성인과 유사한 증상을 나타낼 수 있으며 일반적으로 경미한 증상을 보입니다. 최근, 의사들은 일부 어린이에게서 어린이의 다기관 염증 증후군(Multisystem Inflammatory

Syndrome in Children, MIS-C)이라고 불리며 COVID-19와 관련된 심각한 질환이 드물게 나타나는 것을 확인했습니다. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하여 "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children"(어린이의 다기관 염증 증후군)를 확인하시기 바랍니다.

### 몸이 좋지 않습니다. COVID-19로부터 나와 타인을 보호하는 방법은 무엇입니까?

- 자택에 머무르며 물리적 거리두기를 실천하십시오. 몸 상태가 괜찮고 증상이 없더라도 가능한 한 자택에 머무르도록 합니다. 가능하면 재택근무하고 불필요한 상호 작용을 피하십시오.
- 타인으로부터 최소 6피트 거리를 지키십시오.
- 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물을 사용할 수 없는 상황에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 팔로 코와 입을 가립니다. 손을 사용하면 안 됩니다.
- 씻지 않은 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오.
- 악수를 하지 마십시오.
- 발열, 기침, 호흡 곤란, 인후통 등 다른 증상이 나타나는지 자신의 건강 상태를 모니터링하십시오.
- 뉴욕주 행정명령(New York State Executive Order)에서 요구하는 바에 따라, 자택 바깥으로 나가며 타인과 최소 6피트 거리를 유지할 수 없는 경우, 얼굴 커버를 착용하십시오. 얼굴 커버는 코와 입을 덮으며 제대로 고정되는 종이나 혹은 천 재질(반다나 혹은 스카프 등)의 모든 제품을 말합니다. 얼굴 커버에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하여 "FAQ About Face Coverings"(얼굴 커버 FAQ)를 확인하시기 바랍니다.

### 어떤 종류의 COVID-19 검사를 이용할 수 있나요?

- 두 가지 종류의 검사가 있습니다.
  - 바이러스 검사: 현재 COVID-19에 감염되어 있는지 여부를 검사하는 데 사용되는 면봉 혹은 타액 검사.(예: 현재 몸이 아픈지 여부 판단)
  - 항체 검사(혈청 검사): 과거에 COVID-19에 감염되었는지 확인하는 데 사용되는 혈액 검사. 항체 검사는 COVID-19를 유발하는 바이러스에 현재 감염되어 있는지나 COVID-19 면역력을 측정하는 데 사용될 수 없습니다.
- 검사 종류에 관한 더 자세한 정보는 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하여 "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (COVID-19 자주 묻는 질문)을 확인하시기 바랍니다.

### 현재 감염 여부를 확인하기 위해 COVID-19 바이러스 검사를 받아야 하는 사람은?

- 다음에 해당하는 분은 COVID-19 면봉 혹은 타액 바이러스 검사를 받아야 합니다.
  - 증상이 있는 모든 분.
  - 이전 14일 동안 COVID-19 확진자와 밀접한 접촉, 특히 가정 내 접촉이나 성적 파트너로 접촉하신 분.
  - 양로원, 성인 보호 시설, 노숙자 쉼터 등 공동 거주 환경에서 근무하신 모든 분.
- 증상이 있고 검사가 필요하다고 생각되는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하시기 바랍니다. 또한, [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)에 방문하여 인근 지역사회 검사소를 찾거나 311번으로 전화하십시오.

### COVID-19 증상이 나타나며 몸이 아픈 경우에는 어떻게 하나요?

- 경미하거나 중간 수준의 증상이 나타나는 경우 자택에 머무르십시오. 필수적인 의료 서비스(COVID-19 검사 포함)를 받거나, 대신 구매해줄 사람이 없어 식료품 등의 생필품을 구매하고자 하는 경우가 아니면 자택을 벗어나지 마십시오.
- 필수 근로자의 경우에도 출근하지 마십시오.
- 50세 이상의 성인이거나, 임산부 혹은 심각한 질환을 겪을 수 있는 고위험군 기저 질환을 앓는 경우 담당 의료 서비스 제공자가 더 면밀히 모니터링할 수 있도록 연락하시기 바랍니다.
- 건강이 염려되거나 3~4일이 지나도 증상이 더 심해지고 사라지지 않는 경우, 담당 의료 서비스 제공자와 상의하십시오.
- 가능한 한, 직접 대면하기보다는 전화나 원격 진료를 이용하십시오.

### 언제 911에 전화하거나 병원에 가야 하나요?

- 병원이나 진료실 방문이 걱정될 수 있습니다. 그러나 필요 시 COVID-19 및 다른 질병을 위해 응급 진료를 받는 것은 중요한 일입니다.
- 다음의 증상이 나타나는 경우, 즉시 응급실로 가거나 **911**로 전화하십시오.
  - 호흡 곤란
  - 가슴이나 복부의 지속적인 통증이나 압박감
  - 착란 상태가 시작되거나 정신을 차릴 수 없을 때
  - 입술이나 얼굴의 청색증
  - 말하기 어려움
  - 갑작스러운 얼굴 처짐
  - 얼굴, 팔 또는 다리의 마비
  - 발작
  - 모든 종류의 갑작스럽고 심한 통증
  - 조절되지 않는 출혈
  - 심각하거나 멈추지 않는 구토나 설사
  - 기타 모든 응급 상황
- 증상이 심각하지만 응급은 아닌 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 즉시 전화하시기 바랍니다. 대부분의 의료 서비스 제공자는 전화나 원격 진료를 통해 여러분을 도울 수 있습니다.

### 담당 의사가 없는 경우 무엇을 해야 하나요?

- 의료 서비스 제공자가 필요한 경우, NYC 보건병원협회에서는 이민 상태나 지불 능력과 상관없이 모든 뉴욕 시민을 환영하고 있습니다.
- [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)를 방문하여 더 자세한 정보를 얻고 의사를 검색할 수 있으며 844-692-4692번이나 **311**번으로 전화하셔도 됩니다.

### COVID-19에 감염되었거나 COVID-19 증상이 있습니다. 가정 내 다른 사람들을 보호하기 위해 무엇을 할 수 있나요?

- 가능한 한 모든 사람과 최소 6피트 거리를 유지하고 거리 유지가 불가능한 경우 얼굴 커버를 착용하십시오.
- 가능한 경우 별도의 욕실을 이용하십시오. 욕실을 공유하는 경우, 매번 접촉한 표면을 사용 후 자주 소독하십시오.
- 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.

- 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 소매로 입을 가립니다. 즉시 휴지를 버리고 그 후 손을 씻으십시오.
- 카운터, 문손잡이, 리모컨, 전화 등 자주 접촉하는 표면을 매번 사용 후 혹은 최소 하루 1회 세척하십시오. 가정용 세척 스프레이나 물티슈를 사용하십시오.
- 유리잔, 컵, 식기 및 수건 등의 가정용 개인용품을 공유하지 마십시오.
- 침대를 공유하는 경우 한 사람은 소파에서 자거나 침대에서 얼굴과 발 방향을 거꾸로 두고 자야 합니다.
- 의자나 기타 가구를 이동하여 물리적 거리를 유지합니다.
- 집에 방문자를 들이지 마십시오.

**COVID-19에 감염되었거나 COVID-19 증상이 있지만 거주 공간의 특성상 다른 가족 구성원과 분리될 수 없습니다. 어떻게 해야 할까요?**

- 뉴욕시에서는 COVID-19 감염자와 감염 가능성이 있는 분, COVID-19 확진자와 함께 사는 분, 자택 내에서 물리적 거리를 유지할 수 없는 분들을 위하여 호텔 방을 임대하였습니다.
- 공인 의료 서비스 제공자가 대상의 적격성을 판단하고 적격자의 호텔을 예약하게 됩니다. 공인 서비스 제공자를 찾으려면 [nyc.gov/covidhotel](http://nyc.gov/covidhotel)를 방문하시기 바랍니다.

**몸이 아픈데 진료나 생필품 구매 등의 목적으로 외출해야 하는 경우에는 어떻게 하나요?**

- 얼굴 커버를 착용하고 타인과 최소 6피트 거리를 유지하십시오.
- 외출 전 손을 씻고 외부에서는 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오.
- 가능한 한 타인을 피하십시오. 할 수 있다면 걸어서 이동하고 사람이 몰려있는 가게나 대중교통은 이용하지 마십시오.

**COVID-19에 감염되었거나 감염 가능성이 있으면 얼마나 오래 자택에 머물러야 하나요?**

- COVID-19에 감염되었거나 감염 가능성이 있는 경우 다음의 경우에 모두 해당할 때 집 밖으로 외출할 수 있습니다.
  - 증상이 시작된 후 **최소 10일**이 지났다.
  - 해열제를 사용하지 않고도 3일 동안 열이 나지 않았다. **그리고**
  - 전체적인 증상이 개선되었다.
- 면봉이나 타액 바이러스 검사로 COVID-19 양성 이 나왔지만 증상이 전혀 발생하지 않은 경우 검사일로부터 10일 동안 자택에 머무르십시오.
- 담당 의사는 기저 질환이나 질병의 발달 상황에 따라 더 오랜 기간 격리할 것을 권장할 수 있습니다. 또한, COVID-19에 감염되었거나 감염 가능성이 있는 일부 필수 근로자(양로원 직원 등)는 뉴욕주 규정에 따라 업무 복귀 전 더 오랜 시간 대기해야 합니다.
- 아직 COVID-19 재감염 가능성이 밝혀지지 않았기에 자택을 벗어날 때는 계속 물리적 거리두기를 실천하고 얼굴 커버를 착용하며 손의 위생을 유지하는 것이 중요합니다.

**모두가 힘든 시기입니다. 스트레스와 불안을 다스리는 방법이 있을까요?**

- 당황스러운 느낌이나 슬픔, 불안함, 두려움, 수면 장애 등 정신적 고통의 다른 증상을 경험하는 일은 자연스럽습니다. 스트레스를 완화하고 상황을 관리하려면 긍정적인 태도를 유지하려고 노력하고 자신의 강함을 떠올리십시오.
- 전화 통화, 소셜 미디어, 화상 통화 등을 통해 친구 및 사랑하는 사람들과 소통하십시오.
- 몸이 아프지 않은 경우, 바깥에 나가 운동을 하십시오. 하지만 얼굴 커버를 착용하고 물리적 거리를 유지하며 손을 자주 씻는 것을 잊지 마십시오.

- 자신의 건강 및 정서적 웰빙을 관리하기 위해 온라인 도구가 필요한 경우, [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)의 "App Library"(앱 도서관)를 방문하십시오.
- 무료 및 기밀 정신 건강 지원 서비스인 NYC Well에서는 매일 24시간 훈련받은 상담사와의 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스를 제공하고 있습니다. 888-692-9355번으로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)을 방문하시기 바랍니다.
- 뉴욕주 COVID-19 감정 지원 헬프라인에서는 훈련받은 상담사가 지원 및 진료 위탁 서비스를 제공하고 있습니다. 매일 오전 8시~저녁 10시까지 844-863-9314번으로 전화하면 이용하실 수 있습니다.

**추가 정보:**

- [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 및 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)를 방문하시기 바랍니다.

**NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.**

5.20.20