

COVID-19: 안전하게 함께할 수 있는 팁

COVID-19가 뉴욕시에서 늘어나고 있습니다. 다른 사람과 모임, 특히 실내에서의 모임은 COVID-19의 전파 위험을 증가시킵니다. 모임을 열거나 참석해서는 안 됩니다. 하지만 다른 사람과 만날 때는 안전을 지키기 위한 팁을 기억하십시오.

COVID-19 전파를 예방하기 위한 4가지 핵심 조치를 항상 지킵니다.

- **자택에 머무르십시오.** 여러분의 몸이 좋지 않을 때, COVID-19 검사 결과가 양성일 때, COVID-19 확진자와 밀접하게 접촉한 경우 또는 최근 여행을 다녀온 경우에는 자택에서 머무시기 바랍니다.
- **서로 거리를 유지하세요:** 귀하의 가구원이 아닌 사람과는 최소한 6피트 거리를 유지합니다.
- **얼굴 커버를 착용합니다.** 주변에 있는 사람들을 보호하십시오. 실내, 실외에서 모두 얼굴 커버를 착용하십시오. 얼굴 커버는 COVID-19 확산을 줄이는 데 도움이 되며 몸이 아프지만 증상이 없는 경우에 특히 중요합니다. 더 자세한 정보는 [얼굴 커버 관련 자주 묻는 질문](#)에서 확인하시기 바랍니다.
- **손을 깨끗이 유지합니다:** 손을 자주 씻거나 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 말고 기침이나 재채기를 할 때는 가리시기 바랍니다.

더 안전하게 모이는 법

- **자신의 위험 요소를 파악.** 고령자이거나 COVID-19가 심각하게 발달할 위험성이 높은 질환을 앓고 있는 경우, 자택에 머물러야 합니다.
- **타인의 위험 요소 파악.** 얼굴 커버를 사용하고 타인과 최소 6피트를 유지하도록 신경을 쓰는 사람에 한하여 만나도록 합니다.
- **소규모로 만나기.** 특히 실내에서 밀접하게 접촉하는 사람이 늘어날수록 COVID-19의 위험성이 증가합니다.
- **짧게 만나기.** 모임이 길어질수록 COVID-19 위험성이 높아집니다.
- **조용히 만나기.** 소리를 높이거나 노래를 부르면 비말 전파 가능성이 높아지고 다른 사람이 감염될 수 있으므로 이러한 행동을 자제합니다.
- **대유행병 '소셜 버블'(social bubble)** 친구나 가족으로 구성된 핵심 그룹으로 대면 모임을 제한하고, 이러한 그룹 외의 사람과의 접촉은 최소화합니다.
- **이동 제한.** 미국 내 여러 지역 및 미국을 제외한 외국에서 COVID-19 확진율이 높습니다. 지역 내에 머무릅니다. 이동할 경우, 목적지의 자가격리 의무사항은 물론, 복귀 후의 격리 의무사항을 숙지합니다. "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)"(COVID-19 기간 중 이동에 관하여 알아야 할 사항)에서 뉴욕주 격리 의무사항에 대해 확인할 수 있습니다.
- **실외가 더욱 안전.** 따뜻하게 옷을 입고 바깥에서 모입니다. COVID-19 전파는 실내에서 가장 쉽게 발생합니다. 공기 순환이 되지 않고 사람들이 서로 가깝게 모여 있으며, 온도와 습도 등으로 인해 바이러스가 더욱 쉽게 전파됩니다. 이는 문과 창문이 닫혀있는 겨울철에 그러합니다.

- **종교 활동은 안전하게.** 일반적으로 제한된 공간에 많은 사람이 참석하여 찬송과 같은 활동을 함께 하게 되므로 실내 예배 참석은 위험할 수 있습니다. 대신 온라인이나 실외 예배에 참석하십시오. 대면 예배에 참여할 경우, 얼굴 커버를 착용하고, 알코올 성분의 손 소독제를 구비하여 사용하고, 가족 구성원에 한하여 함께 착석하고 다른 사람과 최소 6피트 거리를 유지하며(노래를 부를 경우 12피트), 컵과 책, 종교 물품 등은 공유하지 않습니다. 악수나 포옹을 하지 않습니다.
- **자기 몫은 직접 가져갑니다(BYO).** 음료를 나눠 마시거나 음식을 나눠 먹으면 바이러스가 확산될 수 있습니다. 컵, 접시, 식기를 타인과 공유하지 마십시오.
- **미리 준비하세요.** 사람들을 초대할 경우, 얼굴 커버와 손 소독제를 추가로 구비하여 손님에게 제공합니다.
- **창의력을 발휘합니다.** 멀리 떨어져 할 수 있고 제스처 놀이처럼 물리적 접촉이 전혀 필요치 않은 놀이를 생각해봅니다. 다른 아이디어는 "[Tips for a Safer Holiday Season](#)"(더욱 안전한 연말 시즌을 위한 팁)에서 확인할 수 있습니다.

더 안전한 스포츠

- **뛰기, 걷기, 자전거 타기.** 혼자서 또는 다른 사람과 함께 할 수 있는 안전한 스포츠입니다. 이 스포츠를 할 때는 타인으로부터 최소 6피트 거리를 두거나 얼굴 커버를 착용합니다.
- **겨울 스포츠 즐기기.** 눈이 오면 스노슈잉이나 눈썰매 등을 즐길 수 있습니다.
- **팀 스포츠는 피합니다.** 팀 스포츠는 타인과의 밀접한 접촉이 필수적이며, 따라서 전염 위험이 높아집니다. 프리스비나 캐치볼은 다른 사람과 떨어져서 하기 때문에 더욱 안전합니다.
- **씻어야 합니다.** 스포츠 활동 전후로 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 기반의 손 세정제를 사용해야 합니다. 스포츠 활동 중 얼굴을 만지지 마십시오.

검사를 받고 검사 결과가 어떤 의미인지 이해합니다. 더 자세한 정보는 "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)"(COVID-19 검사: 자주 묻는 질문)에서 확인하시기 바랍니다.

- **검사를 받으세요.** 모든 뉴욕 시민들은 검사를 받아야 합니다. [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest)를 방문하거나, 311번으로 전화하거나 855-48번으로 "COVID TEST"라고 문자를 보내 검사소 위치를 확인할 수 있습니다. 여러 검사소에서 무료 검사를 실시합니다.
- **진단 검사.** 일부 검사는 다른 검사보다 더욱 정확합니다. 의료 서비스 제공자와 검사 유형 및 검사 결과의 의미에 대해 문의하십시오. 양성 판정을 받았거나 COVID-19 확진자와 최근 접촉한 경우, 반드시 자택에 머무르고 필요한 예방 조치를 취해 타인에게 바이러스를 전염시킬 수 있는 위험을 줄여야 합니다. 이것은 검사 결과가 음성일 때도 마찬가지로 적용됩니다.
- **항체 검사.** 양성이라는 것은 여러분의 혈액 내 항체가 검출되었으며 이는 곧 여러분이 과거 어느 시점에 COVID-19에 걸렸을 가능성이 크다는 뜻입니다. 그러나 COVID-19에 재감염될 가능성이 있기 때문에 예방 조치를 취하는 것이 여전히 중요합니다.

정보를 공유하며 서로를 보호합니다.

- **서로 정보를 공유하십시오.** COVID-19 전염을 막기 위한 4가지 핵심 조치, 즉, 자택 머물기, 거리 두기, 얼굴 커버 착용, 손 씻기 등의 내용을 다른 사람에게 상기시킵니다.

안전한 실내 및 실외 모임에 대한 모임 제한 인원 등 주 전역의 COVID-19 관련 규제에 대한 최신 정보는 coronavirus.health.ny.gov를 방문하여 확인합니다.

- **예의를 갖습니다.** 건강한 행동을 권장합니다. 얼굴 커버를 착용하지 않은 사람을 보면 화를 내는 대신, "제 주변에서는 얼굴 커버를 착용해 주실 수 있나요?" 하고 묻습니다. 누군가가 너무 가까이 있으면 "조금 떨어져 주실 수 있나요?" 하고 예의 바르게 물어봅니다.
- **성급하게 판단하지 않습니다.** 대면 접촉을 하는 사람을 성급하게 판단하는 대신, 안전하게 만날 수 있도록 도와줍니다.
- **친구와 이웃을 돕습니다.** 더 고립되어 있거나, 나이가 더 많거나, COVID-19가 심각하게 발병할 위험이 더 큰 질환이 있는 사람들이 잘 지내는지 점검해 봅니다. 여러분이 아프지 않고 더 큰 위험에 처해 있지 않다면, 자택을 떠날 수 없는 사람에게 이들을 대신하여 심부름을 해줄 것을 제안합니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

11.13.20