

코로나바이러스 감염증(COVID-19)

최신 업데이트:

2020년 11월 21일: 증상이 있을 때 해야 할 일, 예방, 확산에 관한 정보 및 스트레스 대처 자원에 관한 정보를 추가했습니다.

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국(공중 보건국)은 로스앤젤레스 카운티에서 COVID-19의 확산을 늦추기 위해 여러분에게 협조를 요청하는 바입니다. 모두의 건강을 위하여 방문 이전에 시설과 확인하시고 발행된 가이드라인을 준수하십시오. 몸이 좋지 않다면 집에 계시고 경증을 보이는 경우라도 가능한 한 빨리 집으로 귀가하십시오. 집합 시설에 있는 노인 거주자들을 보호하기 위하여 귀하는 모든 방문을 줄이도록 요청받을 수 있습니다. 대안적인 의사소통 수단을 통해서 거주자와 연락하는 방법에 대한 계획을 지금 세우시길 바랍니다.

1. COVID-19는 어떻게 확산됩니까?

COVID-19는 다른 호흡기 질환과 동일한 방식으로 확산될 가능성이 높습니다. 다음 전염경로를 통해 바이러스 감염자로부터 다른 사람에게 확산되는 것으로 보입니다.

- 기침, 재채기, 말을 할 때 배출되는 비말을 통해서
- 감염자를 간호하는 것과 같이 감염자와의 밀접한 접촉을 통해서

바이러스가 묻은 물체 혹은 표면을 만진 후에 손을 씻기 전에 눈, 코, 입을 만지는 행동을 통해서 COVID-19이 확산될 수 있으나 주요 확산 경로로 간주되지는 않습니다. 일부 COVID-19 감염자는 증상이 전혀 나타나지 않지만 여전히 다른 사람들에게 감염을 확산시킬 수 있습니다.

2. COVID-19의 증상은 무엇입니까?

보고된 질병은 경증인 환자부터 중증도 수준의 환자가 있고 입원이 필요한 경우부터 나아가 사망 사례까지 다양합니다. 특히, 65세 이상의 고연령자와 기저질환자는 고위험군에 해당합니다. COVID-19의 증상은 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡곤란, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 이전에 없던 미각 또는 후각 상실, 인후염, 코막힘 또는 콧물, 설사, 구역질 또는 구토가 나타날 수 있습니다. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다.

3. 이러한 증상을 보일 경우 어떻게 해야 합니까?

몸이 안 좋아지기 시작했다면 가벼운 증상이어도 집에 머물거나 가능한 한 빨리 집으로 귀가하십시오. 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하여 안내를 받고, COVID-19 검사를 예약하고, 고립이 필요한지 상담하십시오. 또한 covid19.lacounty.gov/testing을 방문하거나 2-1-1로 전화하여 필요에 따라 당일 또는 다음 날 무료 테스트를 예약할 수 있습니다. 더 많은 정보를 원하시면, ph.lacounty.gov/covidcare을 방문하세요.

4. 제가 시설에 있는 사랑하는 사람을 방문해도 될까요?

대부분의 시설은 더이상 방문자를 받지 않습니다. 일부 시설은 생명이 위급한 순간과 같은 예외적 상황에 한해서만 방문을 허용하고 있습니다. 시설에서 방문객을 허용하더라도 귀하가 COVID-19 증상이 있으면 방문하지 말고 집에 머무르십시오. 방문하기 전 시설의 정책을 미리 확인하는 것이

코로나바이러스 감염증(COVID-19)

최선입니다. 해당 시설의 거주자들에게 방문을 대신할 화상 전화나 대화가 가능한 전자기기를 설치해 줄 수 있는지 시설에 문의하십시오. 직접 방문할 수 없어도 다른 방법을 이용하여 사랑하는 사람의 안부를 항상 확인하는 것은 매우 중요합니다.

5. 시설은 모두를 보호하기 위하여 무엇을 하고 있습니까?

대부분의 시설에서 직원과 거주자를 보호하기 위해 노력하고 있는 방법 중 일부는 방문객을 제한하고 그룹활동과 이발이나 방문 접대와 같은 비필수 서비스를 제한하는 것입니다. 의료 서비스는 가능하면 원격 의료 방문으로 전환할 수 있습니다. 의사의 방문과 같은 필수 활동을 제외하고 거주자는 최대한 방을 떠나지 않도록 요청받을 수 있습니다. 시설 관리자에게 모든 사람의 안전과 건강을 지키기 위해 어떠한 조치를 취하고 있는지 문의하십시오.

6. 제 자신과 다른 사람을 COVID-19로부터 보호하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

- 비누와 물로 최소 20 초 동안 손을 깨끗이 씻으십시오. 특히 화장실을 이용한 이후에, 식사 전에, 코를 풀거나 기침 혹은 재채기한 이후에 손을 깨끗이 씻으시길 바랍니다.
- 물과 비누가 준비되지 않았다면 최소 60% 알코올이 함유된 손 세정제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 키스 및 컵이나 밥그릇을 같이 쓰는 것과 같은 밀접한 접촉을 제한하십시오.
- 기침하거나 재채기할 때 휴지 혹은 팔꿈치로 가리십시오. 이용한 휴지는 휴지통에 버리고 즉시 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 함유된 손 세정제를 이용하십시오.
- 자주 만지는 물건과 표면을 피하거나 일반 가정용 세척제를 이용해 자주 청소 및 소독하십시오.
- 환기를 증가시키십시오 - 안전하다면 밖에 나가거나 창문을 열어 두십시오.
- 집 밖에 나갈 때 및 주변에 가족 외 다른 사람이 있을 때는 항상 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오.

7. COVID-19에 대해 스트레스 받을 경우 어떻게 해야 합니까?

귀하가 감염증 발병에 대한 뉴스를 듣거나 읽거나 볼 때 불안하고 스트레스의 징후를 보이는 것은 정상입니다. 귀하 스스로의 신체 및 정신 건강을 돌보는 것이 중요합니다. 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 [211LA 웹페이지](#)는 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. 지침 및 자료는 CDC의 웹페이지 [스트레스 대처](#)에서도 찾을 수 있습니다.

정신 건강에 대해 누군가와 상담해야 하는 경우 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 1-800-854-7771 로 문의하십시오.

8. 신뢰할 수 있는 정보를 알려면 어떻게 해야 합니까?

신중 코로나바이러스에 대한 스캠, 허위 뉴스 및 가짜 정보를 주의하십시오. LA 카운티의 새로운 확진자 발표를 비롯한 정확한 정보는 항상 뉴스 보도, SNS, 저희 웹사이트를 통해 공중 보건국에서 발표됩니다.

- 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>

코로나바이러스 감염증(COVID-19)

- SNS: @lapublichealth
- 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771.
- 2-1-1 으로 전화