

코로나바이러스 질병(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
개인 및 가정을 위한 지침

최신 업데이트

2020년 12월 30일: 스트레스 대처법 및 도움 받기에 관한 자료를 추가했습니다.

2020년 11월 30일: 가구 구성원이 아닌 사람들과의 모임은 금지되었습니다.

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국은 카운티 전역에 코로나바이러스 질병 2019(COVID-19)이 확산되어 있다고 경고하고 여러분께 본인과 지역사회를 보호하기 위한 자신의 역할을 다할 것을 요청하는 바입니다. 본인의 건강을 보호하고 COVID-19 확산을 통제하기 위해 정보를 습득하고 가계 계획을 준비할 것을 권장합니다. 여기에 여러분이 알아야 하는 내용과 수행해야 할 기본 사항이 있습니다.

COVID-19 확산에 관한 사실 알기

다음 전염경로를 통해 감염자로부터 다른 사람에게 확산됩니다.

- 기침, 재채기 및 말을 할 때 입에서 나오는 비말을 통해서.
- 감염자를 돌보는 것과 같은 밀접한 개인적 접촉을 통해서.

COVID-19 감염자 중 3분의 1은 어떤 증상도 보이지 않지만, 바이러스를 확산시킬 수 있습니다. 즉, 만나는 모든 사람이 감염되었을 수 있고 여러분에게 바이러스를 전파할 수도 있다는 의미입니다. 또한, 여러분도 감염되었지만 모를 수 있다는 의미입니다. COVID-19이 묻은 표면이나 물체를 만진 후 눈, 코, 입을 만지면 바이러스에 감염될 수 있지만, 이는 바이러스 주요 감염 경로로 간주되지 않습니다.

COVID-19 증상 인지하기

유증상 COVID-19 감염자는 가벼운 증상부터 입원 치료가 필요할 만큼 심각한 증상, 심지어 죽음에 이르기까지 다양한 질병을 보고합니다. 증상은 다음과 같습니다.

- 발열
- 기침
- 숨 가쁨/호흡곤란
- 피로
- 오한
- 코막힘 또는 콧물
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 인후염
- 메스꺼움 또는 구토
- 설사
- 이전에 없던 미각 또는 후각 상실

안전하게 지내기: 모임 피하기

2020년 12월 18일부터 귀하의 가구 구성원이 아닌 사람과의 사적 및 공적 모임은 금지됩니다 (신앙 기반 예배 또는 시위 제외). 다른 가구 구성원 사람들과의 사적 모임은 COVID-19 확산 위험을 증가시킵니다. 그 결과 귀하의 가구 구성원이 아닌 사람들과 함께 모이는 것은 일시적으로 허용되지 않습니다. 특정 시간에 허용되거나 허용되지 않는 항목은 다음 [LAC 재개 업종 예시](#)에서 확인할 수 있습니다.

신체적 거리두기 실천하기

우리 지역사회에서 COVID-19을 중단하려면 모든 사람이 신체적 거리두기(사회적 거리두기라고도 함)를 실천해야 합니다. 즉, 가능한 한 다른 사람으로부터 최소 6피트 거리를 유지하라는 의미입니다. 신체적 거리두기 지침:

- 가구 구성원 외의 사람들과 적어도 6피트 거리를 항상 유지하도록 노력하십시오.

코로나바이러스 질병(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 개인 및 가정을 위한 지침

- 가능한 집에 머무르십시오. 진료를 받으러 가거나 식료품점을 가는 것과 같은 필수 활동을 위해서만 집에서 외출하십시오. 만약 귀하가 필수 근로자이고 재택근무를 할 수 없으면, 직장에 출근하고 직장에서 신체적 거리두기를 실천하십시오.
- 재택근무 옵션에 관해 고용주와 상의하십시오.
- 사람들이 많이 모이는 장소(대중교통, 상점, 혼잡한 거리)는 피하십시오.
- 진료가 필요하면 의사나 치과의사에게 미리 전화해서 원격진료나 전화 상담이 가능한지 알아보시기 바랍니다. 그러나 귀하 또는 가족 구성원이 정기 예방접종을 받아야 하면 담당 의료 서비스 제공자에게 연락해 예약하십시오. 응급 진료가 필요하면 911에 전화하십시오.
- 휴가, 관광 또는 레저 여행을 포함한 모든 비필수 여행을 취소하십시오.
- 가능하면 대중교통을 피하십시오.
- 가구 구성원이 아닌 다른 사람과 신체적 접촉을 피하십시오. 가구 구성원 외의 사람과 인사할 때 6 피트 이상 떨어져서 할 수 있는 인사방법을 생각해 보십시오.

확산 방지하기

- 외출해서 주변에 다른 사람들이 있을 때는 항상 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오. 안면 가리개로 코와 입을 가리십시오 - 자세한 내용은 공중 보건국의 [천으로 된 안면 가리개 지침](#)을 참조하십시오.
 - 영유아는 안면 가리개를 착용하면 안되지만, 만 2세부터 8세까지의 어린이는 성인의 감독하에 착용해야 합니다.
 - 담당 의료 서비스 제공자로부터 안면 가리개를 착용해서는 안 된다는 지시를 받은 사람은 누구나 건강 상태가 허락하는 한도 내에서 아래에 위생 천이 달린 안면 보호대를 착용하여 주정부의 지침을 준수해야 합니다. 천이 턱 아래에 딱 맞게 제작된 안면보호대가 선호됩니다.
 - 단방향 밸브가 있는 마스크를 사용하면 안 됩니다.
- 가정에서 감염을 예방하기 위한 조치를 취하는 것이 왜 중요한지 가족에게 가르치십시오.
 - 손을 자주 철저히 씻으십시오. 비누와 물로 최소 20초 이상 씻으십시오. 비누와 물이 없으면, 적어도 60%의 알코올이 함유된 손 소독제로 20초 이상 손을 닦으십시오.
 - 식기, 컵, 음식, 음료 등의 물건을 공유하지 마십시오.
- 문손잡이, 난간, 싱크대, 장난감, 리모컨, 수도꼭지, 전화기 등 자주 만지는 모든 표면과 물체를 정기적으로 청소 및 소독하십시오. 일반적인 세정제를 사용하고 라벨의 지침을 따르십시오.
 - 표면과 물건을 청소하여 눈에 보이는 먼지를 제거하고 소독하여 세균을 죽이십시오.
 - 장갑 착용 및 환기를 잘 하는 등 세정제 라벨의 지침을 따르십시오. 표면 청소에 적합한 가정용 세정제 및 환경 보호청(EPA) 등록 소독제를 사용하십시오.
 - 제품이 바이러스를 효과적으로 제거하는지 확인하려면 제품 라벨을 읽거나 라벨에 있는 1-800 번호로 전화하거나 www.epa.gov를 방문하십시오.
 - 표백제는 소독제로도 사용될 수 있습니다. 표백제 4 티스푼을 물 1 쿼터(4 컵)에 섞거나, 더 많은 양을 제조하려면, 1 갤런(16 컵)의 물에 표백제 1/3 컵을 섞으십시오.
- 자세한 내용은 공중 보건국의 지침인 [가정에서 호흡기 질환의 확산을 방지하는 방법](#)을 참조하시기 바랍니다.

식료품 및 기타 필수품을 구하는 방법

- 가족 중 한 명이 상점에 가도록 하십시오. 붐비지 않는 시간에 방문해서 필수품을 비축하여 잦은 외출을 삼가하십시오. 상점에 있는 동안 가능한 사람들과 최소 6 피트 거리를 유지하십시오.

코로나바이러스 질병(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 개인 및 가정을 위한 지침

- 식당과 많은 식료품점에서 모두에서 음식 배달, 드라이브 스루 또는 테이크아웃을 이용하십시오. 관련된 모든 사람이 안전 가리개를 착용하고 신체적 거리두기를 반드시 실천하도록 하십시오.
- 배달 주문의 경우 가능하면 비용과 팁은 전자 결제를 하고, 음식은 문밖에 두도록 요청하십시오. 배달 봉투와 상자에서 음식을 꺼낸 후 포장지는 폐기하십시오. 포장지를 만진 후 손을 씻으십시오.
- 나이나 질환으로 COVID-19에 걸리면 중증으로 발전할 가능성이 높은 고위험군에 해당할 경우에는 가족, 이웃 또는 배달 서비스에 부탁해 식품, 의약품 및 기타 필수품을 문 앞에 가져다 달라고 요청하십시오. 식료품 및 기타 필수품을 구하기 위해 도움이 필요하다면 2-1-1로 전화하거나 공중 보건국 [자료 웹페이지](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)를 방문하십시오.
- 귀하의 가족 중에 로스앤젤레스 통합교육구(LAUSD)의 학교에 재학 중인 자녀가 있으면, 자녀는 무료 급식을 받을 수 있습니다. LAUSD는 적십자사와 함께 평일 오전 8시부터 오전 11시까지 그랩앤고(Grab&Go) 푸드센터를 통해 학생들에게 급식을 제공합니다. [학교 폐쇄 중 가족을 위한 LAUSD의 자료 페이지](#)에서 가까운 위치를 찾으십시오.
- 로스앤젤레스 카운티 전역에는 다른 학교에서 제공하는 급식소도 있습니다. [여기](#)에서 학생 급식소를 검색하여 가까운 급식소의 주소와 운영 시간을 확인하십시오.

만약 귀하가 대중교통을 이용하거나, 쇼핑하거나, 일하러 가거나, 또는 공공장소에서 다른 활동에 참여해야 한다면, 위험을 줄이기 위해 다음과 같은 예방 조치를 취하십시오.

- 다른 사람과 밀접하게 접촉하는 시간을 제한하십시오.
- 함께 시간을 보내는 사람의 수를 제한하십시오.
- 다른 사람들, 특히 기침 또는 재채기를 하는 사람들과 최대한 거리를 두십시오.
- 실내 활동보다 실외 활동을 선택하십시오. 실내 활동 참가는, 특히 환기가 잘 안 되는 공간에서의 실내 활동 참가는 COVID-19에 노출될 위험을 증가시킵니다.
- 식료품점과 같은 장소에 방문할 때는 덜 붐비는 시간에 가도록 하십시오.
- 가능하면 공공장소의 표면을 만지지 마십시오.
- 자주 만지는 표면은 자주 청소 및 소독하십시오.
- 손을 자주 씻고, 특히 공공장소에서 표면을 만진 후나 식사 전에 손을 씻고, 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오.

자녀가 있는 경우

- 자녀와 함께 공공장소에 가야 하면, 자녀를 귀하 옆에 두고 다른 아이들을 포함한 다른 사람들과 최소 6피트 거리를 유지하라고 상기시킵니다. 아이들이 장난감이나 게임 조각과 같은 물건을 공유하지 않도록 주의하십시오. 자녀와 함께 외출할 때 다른 사람과 밀접하게 접촉하지 않고도 즐거운 시간을 보낼 수 있는 장난감이나 놀이를 가지고 나가십시오.
- 자녀에게 손을 씻어야 건강을 유지하고 바이러스가 다른 사람에게 확산하는 것을 멈출 수 있다고 설명하십시오. 좋은 모범이 되세요 - 부모가 손을 자주 씻으면 자녀도 따라 할 가능성이 큼니다. 질병통제 예방센터(CDC)의 손 씻기: 가족 활동 지침을 참조하십시오.
- 자녀가 사회적 연속을 유지할 수 있도록 도와주세요. 전화나 화상 채팅으로 친구와 가족에게 연락하십시오. 방문하지 못하는 가족에게 카드나 편지를 보내십시오.
- 자녀가 신체적으로 활동할 수 있도록 도와주세요. 신체적 거리를 유지하면서 야외에서 놀 수 있도록 권장하십시오. 함께 산책을 하러 가거나 자전거를 타십시오. 자녀가 건강하게 지내고 집중력을 유지할 수 있도록 일과 중 스트레칭이나 운동으로 실내에서 활동적인 휴식을 취하고 현재 운영 중인 야외 레저 활동을 활용하십시오. LA 카운티 공원 및 레크리에이션은 모든 연령대의 학생들을 위한 [무료 원격](#) 체육 수업을 제공합니다.

코로나바이러스 질병(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 개인 및 가정을 위한 지침

- 가정 학습
 - 학교 과제를 검토하고, 합리적인 속도로 과제를 완수할 수 있도록 도와주세요. 인터넷 연결 또는 기술적인 문제가 있거나 자녀가 과제를 완료하는 데 어려움을 겪고 있다면 학교에 알려주세요.
 - 월요일부터 금요일까지 취침시간과 기상시간을 일정하게 유지해 주십시오.
 - 하루 계획을 학습, 자유 시간, 건강한 식사와 간식, 그리고 신체 활동으로 구성하십시오.
 - 일정을 유연하게 조정할 수 있습니다 - 부모의 일정에 맞게 조정해도 됩니다.
 - 퍼즐이나 그림 그리기와 같은 실습을 이용해 자녀가 재미있게 학습할 수 있는 방법을 찾아보십시오.
 - 자녀와 함께 일기를 작성해 최근에 일어난 일들을 기록하고 함께한 경험에 관해 이야기 나누십시오.
 - 집에서 이용할 수 있는 도서관인 [LA 카운티 도서관](#)의 자료를 확인하거나 현재 운영 중인 도로변 픽업 서비스를 이용하십시오. 전자책, 오디오 북, 온라인 이벤트 등을 제공합니다.
 - 자녀가 바라는 목표가 무엇인지 그리고 학교 대신 집에 있는 것에 어떻게 적응하고 있는지에 관해 대화를 나누십시오.

전염병 대유행 중 고립에 대처하기 위한 팁

- 집이나 야외에서 운동하십시오. 여러 운동 프로그램을 제공하는 무료 또는 저비용 온라인 자료가 다양하게 있습니다.
 - 집에서 LA 카운티 공원 및 레크리에이션 부서의 [무료 온라인 레크리에이션 프로그램](#)을 살펴보십시오. 운동, 자연, 예술, 문화 및 기술 강의 등이 있습니다.
 - LAC + USC 메디컬 센터 캠퍼스에 있는 [웰니스 센터](#)는 휴대폰, 태블릿 또는 컴퓨터를 통해 Zoom 을 사용해 이용할 수 있는 무료 운동 수업 및 기타 서비스를 제공합니다. [여기](#)에서 등록하십시오. 자세한 내용을 확인하시려면 213-784-9191 로 전화하십시오.
 - 노인들은 로스앤젤레스 노인국에서 제공하는 온라인 [무료 수업과 사교 클럽](#)에 참여할 수 있습니다. 요가, 기공, 명상 및 댄스 수업을 선택할 수 있습니다.
- 전화 및 전자기기를 이용하여 친구와 가족과 자주 교류하여 고립을 피하십시오.
- 서로를 보살피십시오 - 친구, 가족, 그리고 중증 질환에 취약하거나 거동이 불편한 이웃의 안부를 전화로 확인하십시오. 신체적 거리두기 지침을 따르는 동시에 도움을 제안하십시오.
- 신중 코로나바이러스에 대한 정확한 최신 정보를 신뢰할 수 있는 출처를 통해 계속 확인하십시오.

정서적 건강 돌보기

- 본인 및 다른 집안 식구의 정서적 건강을 돌보십시오. 전염병 발병은 모두에게 스트레스를 주지만, 아이들은 어른들과 다르게 반응할 수 있습니다. LA 카운티 주민은 [헤드스페이스 플러스](#)를 무료로 이용할 수 있습니다. 이것은 영어와 스페인어로 된 마음챙김(mindfulness) 및 명상 자료 모음입니다. COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다.
- 자녀의 스트레스 징후를 관찰하십시오: 과도한 걱정이나 슬픔, 건강에 해로운 식습관 또는 수면 습관, 주의 집중의 어려움. 자세한 내용은 CDC 의 [스트레스 및 대처 방법](#)의 "부모를 위한" 섹션을 참조하십시오.
- COVID-19 발병에 관해 자녀와 충분한 대화를 나누십시오. COVID-19 에 관한 CDC 의 [소문 확산 방지](#) 지침의 사실을 자녀와 공유하고 자녀의 질문에 자녀가 이해할 수 있는 방식으로 답변하십시오.
- [자녀가 응급상황에 대처하도록 돕기](#) 또는 [COVID-19 에 관해 어린이와 대화하기](#)와 같은 CDC 자료를 확인하십시오.

코로나바이러스 질병(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 개인 및 가정을 위한 지침

- 불안하거나 감당하기 힘든 경우에는, 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지 (211la.org/resources/subcategory/mental-health)는 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다.
- **정신 건강에 관해 누군가와 상담해야 하는 경우** 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인 1-800-854-7771 로 문의하십시오. 74174 번으로 “LA”라고 문자를 보낼 수도 있습니다.

아플 경우에 해야 할 일 알기

1 페이지에 설명된 COVID-19 증상을 살펴보세요. 증상이 나타나면 담당 의사에게 문의하고 ph.lacounty.gov/covidcare 에 있는 공중 보건국의 [호흡기 증상이 있는 사람을 위한 자택 요양 지침](#)을 준수하십시오.

가정 계획을 준비 (또는 준비한 가정 계획의 검토)

- 담당 의사의 진료실, 지역 긴급 치료 및 응급실 시설의 **전화번호를 반드시 알아 두셔서**, 아플 때 그냥 방문하지 말고 미리 전화할 수 있도록 하십시오. 중요한 번호는 냉장고 문 앞에 붙이고 휴대폰에 저장하십시오.
- **아직 담당 의료 서비스 제공자가 없으시면**, 카운티 정보 라인 2-1-1 에 연락하면 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 노인, 장애인, 아픈 가족이나 그들의 간병인이 아플 경우에 대비해 **해당 가족을 간호하는데 필요한 계획을 세우십시오**.
- 가능하면 식사 준비 및 청소를 담당할 수 있는 **다른 가족을 지정하십시오**.
- **비상 연락처 목록을 만드십시오**. 비상 연락처 목록에 가족, 친구, 이웃, 공유차량 운전자, 선생님, 고용주 및 기타 사회지원서비스 전화번호가 있는지 확인하십시오. LA 카운티 정보 헬프 라인 2-1-1 에 전화할 수 있다는 사실을 알아두십시오.
- **이웃과 알고 지내십시오**. 이웃들과 비상 계획에 관해 이야기하십시오. 이웃에 웹사이트나 소셜미디어 페이지가 있는 경우 해당 사이트에 가입하여 이웃, 정보 및 자료를 이용할 수 있는 권한을 유지하십시오.
- **지역사회의 지원 기관을 알아 두십시오**. 본인과 가족이 정보, 의료 서비스, 지원 및 자료를 이용해야 하는 경우를 대비해서 연락할 수 있는 지역 기관의 목록을 작성하십시오. 정신 건강 또는 상담 서비스, 음식 및 기타 물품을 제공하는 기관도 목록에 포함하도록 고려해 보십시오. LA 카운티 정보 헬프 라인에 2-1-1 로 전화를 걸어 이러한 지역의 지원에 관해 알아볼 수 있다는 사실을 알아 두십시오.
- 감기 및 독감에 도움이 되는 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 약품 및 **처방약을 충분히 구비하십시오**.
- **자세한 정보를 알아보시려면** CDC 웹페이지 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html> 를 방문하십시오.

차별 신고하기

카운티는 COVID-19 에 영향을 받은 모든 주민들이 존중심과 동정심으로 대우받는 환경을 이루기 위해 노력하고 있습니다. 우리는 공포와 사실을 구분하고 차별하는 것을 조심해야 합니다. 발병을 빌미로 인종 차별과 차별 대우를 해서는 안 됩니다. 본인이나 지인이 인종, 출신 국가 또는 기타 신원을 이유로 괴롭힘을 당하거나 차별을 당하는 경우 신고해 주십시오. 범죄 성립 여부에 상관없이 로스앤젤레스 카운티 내에서 발생한 중요 범죄, 중요 행위 및 따돌림 사건을 신고할 수 있습니다. 연중무휴 연결 가능한 로스앤젤레스 카운티 정보 라인 2-1-1 로 전화하거나 온라인 <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22> 로 신고하십시오.

코로나바이러스 질병(COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
개인 및 가정을 위한 지침

신뢰할 수 있는 정보의 출처 알아 두기

COVID-19 을 둘러싼 사기, 허위 뉴스 및 루머에 주의하십시오. [COVID-19 의료 사기를 피하는 방법](#)에 대한 정보와 자료를 보려면 공중 보건국의 COVID-19 사기 웹페이지 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)를 방문하십시오.

로스앤젤레스 카운티의 신규 사례 발표를 포함한 정확한 정보는 항상 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국에서 뉴스 보도, 소셜미디어, 및 공중 보건국 웹사이트를 통해서만 배포합니다. 해당 웹사이트에는 COVID-19 에 관해 자주 묻는 질문, 인포그래픽, 스트레스 대처 지침 및 손 씻는 방법 등에 관한 더 많은 정보가 있습니다.

- 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국(LACDPH, 카운티)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
소셜 미디어: @lapublichealth

신중 코로나바이러스에 관해 신뢰할 수 있는 기타 출처:

- 캘리포니아주 공중 보건국(CDPH, 주 정부)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 질병통제 예방센터(CDC, 연방 정부)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 세계 보건기구(WHO, 국제기구)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>