

COVID-19로부터 오하이오 주 노령층 및 만성 질환이 있는 사람들을 보호하기 위한

COVID-19 체크리스트

COVID-19로 인한 중병의 위험이 더 큰 사람 중에는 만 65세 이상인 사람, 임산부, 흡연자, 그리고 심장병, 비만, 겸상적혈구 질환 또는 당뇨병과 같은 만성 기저 질환 또는 중증 질환이 있는 사람이 있습니다. [여기](#)를 클릭하여 위험성을 증가시킬 수 있는 몸 상태의 전체 목록을 확인하세요.

오하이오 주 보건부는 이러한 범주의 사람들에게 다음을 조치할 것을 적극 권장합니다.

다음과 같은 COVID-19 증상이 있는지 자신의 건강상태를 확인하세요.

- 열 또는 오한.
- 기침.
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란.
- 피로.
- 근육통 또는 신체 통증.
- 두통.
- 새로운 미각 또는 후각의 상실.
- 목쓰림.
- 코막힘 또는 콧물.
- 메스꺼움 또는 구토.
- 설사.

이러한 증상이나 기타 관련 증상이 나타나면 즉시 의료 제공자에게 연락하세요. 가능한 빨리 검사를 받는 것이 중요합니다.

- 숨쉬기가 어렵거나 숨가쁨, 지속되는 통증 또는 흉부 압박감, 혼란 또는 의식 불명, 푸르스름한 입술 또는 얼굴과 같은 심각한 질병의 증상이 있거나, 기타 다른 심각하거나 우려스러운 증상이 있는 경우 즉시 도움을 요청하십시오.
- 주의해야 할 다른 증상 및 도움을 요청할 시기에 대한 지침은 자신의 의료 서비스 제공자와 상의하십시오
- 가능한 한 집에 머물고 방문객이 오지 않도록 하세요. 가능하다면, 야외로 나가서 산책이나 다른 여가활동을 하세요.
- 외출 시 천으로 된 안면 마스크를 착용하고 타인으로부터 최소 1.8m(6피트)를 유지하며 손을 자주 씻으십시오.
- 다른 사람들에게 식료품 구입이나 약을 가져오는 것과 같은 필수적인 심부름을 부탁드립니다.
- 직접 외출해야 한다면 천으로 된 안면 마스크를 착용하고 사람들이 있을 가능성이 적은 장소를 방문하세요. 일부 식료품점, 약국 및 기타 장소는 취약한 사람들을 위해 특정 시간을 따로 설정해 두고 있습니다.
- 몇 주 분량의 약품과 용품을 확보해 두세요. 다른 사람이 도와줄 수 없다면 약국에 처방전을 우편으로 보내줄 수 있는지 또는 줄을 서지 않고 받아올 수 있는지 또는 드라이브스루 창구를 이용할 수 있는지 물어보십시오.
- 귀하 또는 귀하가 도움을 받기 위해 의지하는 사람이 아플 때 어떻게 할지 계획하십시오.

- 자신과 세대 구성원의 정서적 건강에 유의하세요. 적어도 매주 화상 회의, 전화 또는 이메일을 통해 가족, 친구 및 이웃과 의사소통하여 지원 네트워크를 만듭니다.

2020년 11월 3일 수정.

추가 정보는 coronavirus.ohio.gov를 참조하세요.

1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)에 전화하시면 COVID-19 질문에 대한 답변을 들으실 수 있습니다.

정신 건강은 육체 건강과 똑같이 중요합니다. 귀하 또는 사랑하는 사람이 코로나바이러스 팬데믹에 관련해 불안을 겪고 있는 경우 매일 24시간 도움을 받으실 수 있습니다. COVID 케어라인(CareLine)에 1-800-720-9616으로 전화하십시오.

이러한 예방수칙을 따름으로써 자신과 다른 사람을
COVID-19로부터 보호하세요

예방

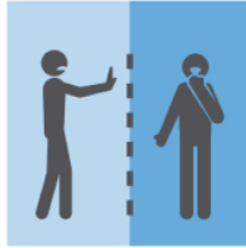
추가 정보가 필요하시면 1-833-4-ASK-ODH로 전화하시거나 coronavirus.ohio.gov를 참조하십시오.



일이나 다른
필요한 경우를
제외하고는
집에 머뭅니다



세대 구성원이 아닌
다른 사람이 주변에
있을 때는 마스크를
착용합니다



다른 사람으로부터
최소한 6피트의 사회적
거리두기를
실천합니다



10명 이상의
모임을 갖지
않습니다



물과 비누로 손을 자주
씻습니다 (20초 이상)



씻지 않은 손으로,
또는 표면에 닿은
후에는 눈이나 코,
입을 만지지 않습니다



가능하면, 배달,
드라이브스루, 픽업
서비스를 이용합니다



"많은 접촉"이 있는
표면을 자주 세척하고
소독하세요



아프면 근무하지
마세요



COVID-19 감염이 많은
국가에서 귀국한
후의 격리