

코로나 바이러스 감염증 (코로나19)

코로나19 위험성 줄이기

이 안내서는 노인, 만성 질환 보유자 등 코로나19 감염 시 중증 질환이 발생할 수 있는 고위험군을 대상으로 합니다. 코로나19 감염 위험을 줄이기 위해 무엇을 할 수 있는지 확인하는 데 도움이 될 것입니다.

누가 고위험군에 속합니까?

코로나19로 인한 입원 또는 사망 위험을 증가시키는 요인:

- 나이: 연령이 높을수록, 특히 노인층에서 위험이 증가합니다.
- 비만, 당뇨병, 폐/심장/신장/간 질환, 뇌졸중, 고혈압 등의 만성 질환이나 면역 체계를 약화시키는 질환(예: 일부 암, 치료하지 않은 HIV/AIDS) 보유.
- 면역 체계를 약화시키는 약물 복용(예: 항암제, 경구용 스테로이드).

물리적으로 가까운 거리에 있는 사람들의 수를 제한합니다

- 함께 사는 사람들 외에:
 - 가까운 거리에 있는 사람들의 수를 제한합니다.
 - 사람들과 최대한 먼 거리를 유지합니다(2미터/6피트 이상).
- 가능하면 전화, 영상 채팅, 문자를 통해 친구 및 가족과 연락합니다.
- 가능하면 집에서 일합니다.
- 가능하면 온라인에서 의료인(의사, 물리치료사)과 면담합니다.

밀폐된 실내 공간과 붐비는 장소를 피합니다

- 가능하면 실외에서 친구 및 가족과 만납니다.
- 실내에서 만나야 할 경우, 가능하면 창문과 문을 열어 충분히 환기합니다.
- 가능하면 사람들로 붐비는 상점과 실내 공간을 피합니다. 덜 붐비는 시간에 쇼핑하고, 배달 서비스를 이용하거나 다른 사람에게 식품과 생활용품을 대신 가져와 달라고 부탁드립니다.
- 대중 교통, 택시, 승차 공유 서비스의 사용을 제한합니다. 이러한 교통 수단을 이용해야 할 경우, 가능하면 덜 붐비는 시간을 선택하고, 물리적 거리 두기를 실천하며, 마스크를 착용하고, 자주 손을 씻습니다. 택시 또는 승차 공유 서비스를 이용해야 할 경우, 마스크를 착용하고, 드라이버에게 마스크 착용을 요청하며, 뒷좌석에 앉고, 창문을 엽니다.

본인 및 가까이 있는 타인도 마스크를 착용합니다

- 비의료용 마스크를 착용하면 타인에게 감염이 확산되지 않도록 하는 데 도움이 됩니다.
- 같이 살지 않는 사람과 함께 실내에 있을 경우, 마스크를 착용하고 가까이 있는 사람도 마스크를 착용하게 합니다(상대를 알고 있고, 마스크 착용을 부탁해도 안전한 경우).
- 같이 살지 않는 사람과 실외에서 2미터/6피트 이내의 거리 안에 있을 때 마스크를 착용하고 가까이 있는 사람도 마스크를 착용하게 합니다.

손을 자주 씻습니다

- 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 수건을 함께 사용하지 않습니다.
- 비누와 물이 없는 경우, 알코올 기반 손 세정제(60% - 90% 알코올 함유)를 지참하며 사용합니다.
- 타인이 만진 물건 또는 표면을 만지거나 다른 사람을 만진 후, 손을 소독합니다. 얼굴을 만지지 않습니다. 필요할 경우, 손을 먼저 소독합니다.

건강 유지에 도움이 되는 그 밖의 전략

- 독감 예방을 위하여 가능하면 독감 백신을 접종받습니다.
- 집 안에서 사람들의 접촉이 많은 표면(예: 문손잡이, 전등 스위치)을 청소하고 소독합니다.
- 코로나19와 일치하는 증상이 있을 경우, [보건부 지침](#)에 따라 담당 의료인에게 연락하거나 진단 센터를 방문합니다.
- 본인 또는 사랑하는 사람의 정신 건강이 우려된다면 도움을 요청합니다.

참고 자료

- 캐나다 보건국: [취약 계층과 코로나19](#)
- 캐나다 노인정신의학회:
 - [현재 공중 보건 위기 상황에서 불안에 대응하는 방법](#)
 - [물리적 거리 두기를 할 때 해야 할 일](#)
- 보건부: [유행병 발발 기간 동안 정신 건강 및 중독 문제를 경험하고 있는 온타리오 주민을 위한 참고 자료](#)
- 캐나다 암학회: [암과 코로나19](#)
- About Kids Health: [면역력이 약화되거나 만성 질환이 있는 자녀의 부모를 위한 정보](#)
- 온타리오 주 보건부: [공공 참고 자료](#)

바이러스에 관한 정보

코로나19에 관한 최신 정보를 확인하려면 온타리오 주 보건부(Ontario Ministry of Health) 웹사이트(ontario.ca/coronavirus)를 방문하십시오.

세부 정보 문의처: _____

이 문서의 정보는 2020년 11월 20일 기준입니다.

