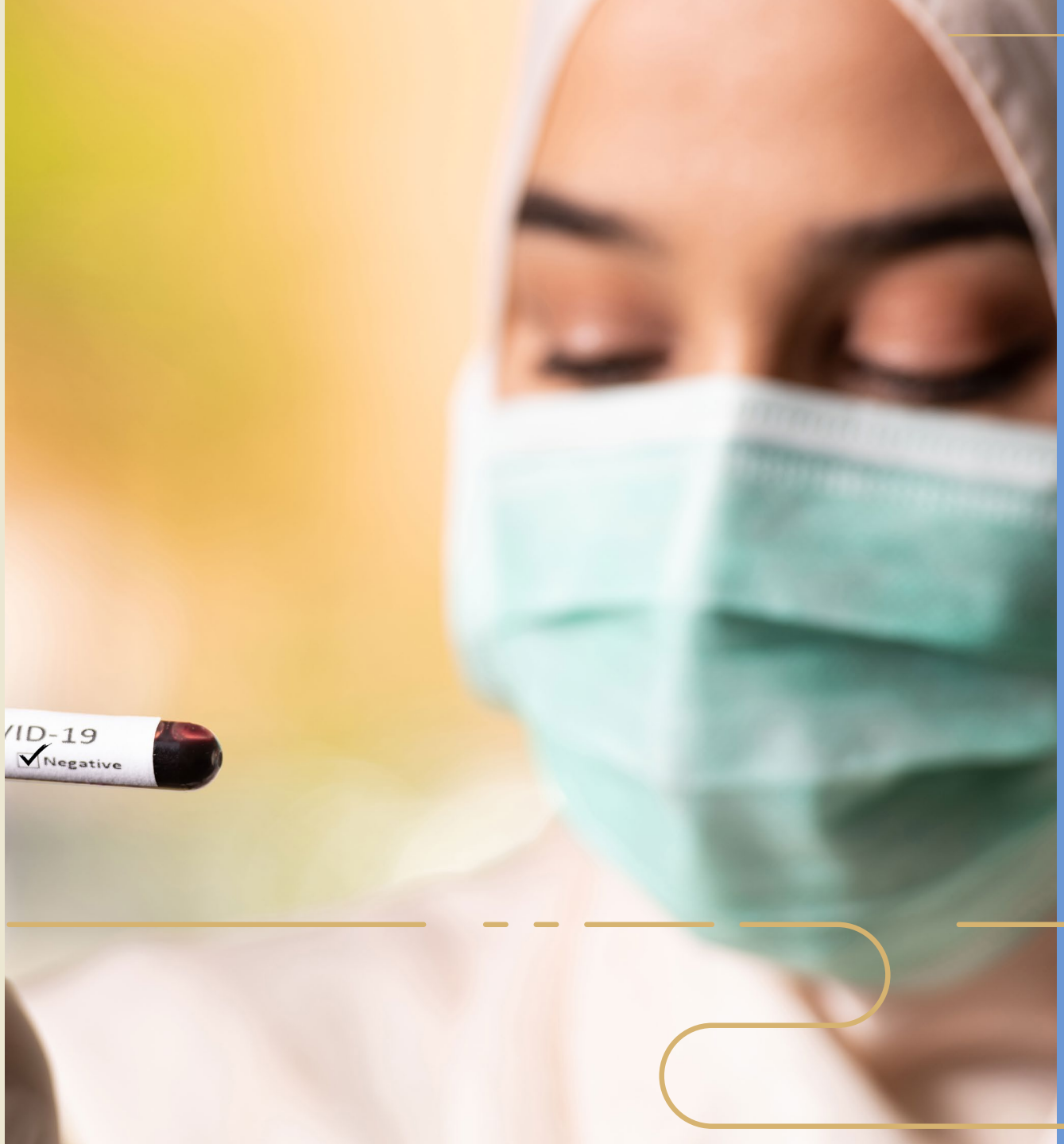
COVID-19 알아보기 커뮤니티 건강 지침

COVID-19(코로나바이러스 감염증)란 무엇입니까?

COVID-19

COVID-19(코로나바이러스 감염증)란 무엇입니까?



2019 Novel Coronavirus (신종 코로나바이러스) 는 2019년 Wuhan, China (중국 우한) 에서 처음 확인된 호흡기 질병을 야기하는 새로운 바이러스 입니다. 이 새로운 Coronavirus 는 COVID-19 로 부르며, 분류상 광범위한 바이러스 과에 속합니다.

COVID-19는 어떻게 전파됩니까?

호흡기 비말

COVID-19는 주로 감염자가 기침이나 재채기를 할 때 공기 중으로 나오는 호흡기 비말을 통하여 대인 간에 전파됩니다.

COVID-19는 어떻게 전파됩니까?

바이러스 보균자와의 물리적 또는 밀착 접촉
(6피트나 2미터 이내) 으로 전파 됩니다.

COVID-19는 어떻게 전파됩니까?

물건 및 표면
감염자가 만진 동일한 물건이나 표면을 만진 다음에 얼굴을 만질 경우, 이 바이러스는 입, 코, 및 눈으로 들어갈 수 있습니다.

어떤 사람들이 고위험군입니까?

누구든 COVID-19 에 감염될수 있습니다.

그러나, 커뮤니티의 일부 구성원들에게 중증 질병 및 입원의 가능성이 더욱 높습니다. 중증 질병의 위험 요인을 증가시키는 요인들은 다음과 같습니다:

* 연령: 60세 이상
* 만성 건강문제: 심장 또는 폐질환, 당뇨병, 비만 등
* 면역체계의 약화: 자가면역질환, 암, 투석환자, 임산부, 흡연자 등

아시아계 미국인 커뮤니티가 고위험군에 속하는 이유는 무엇입니까?

일부 아시아계 미국인들은 중증 질병 또는 잠재적 입원의 위험요인을 키우는 심각한 내재성 건강문제(기저질환)를 가지고 있을 가능성이 있습니다. 암은 아시아계 미국인들의 주요 사망요인입니다. 아시아계 인디언 및 베트남계 주민들의 높은 당뇨병 발병률 외에도, 아시아계 인디언, 필리핀인, 및 일본인 남성들 사이에는 심장질환이 높은 유병률을 보이고 있습니다.

어떤 사람들이 고위험군입니까?

필수업무 종사자들은 대개 COVID-19에 노출되기 쉬우며 사회적 거리두기를 실천하기가 어렵습니다. 전국적으로 아시아계 미국인들은 필수업무 종사자로서 의사의 21% 및 약사의 22%를 크게 차지하고 있습니다(datausa.io).

재택근무가 불가능할 경우, 다른 사람들에 대한 노출을 제한하고 직장에서 자신을 보호하는 방법에 관한 공공보건 지침을 따라야 합니다.

유급 병가가 없는 종사자들은 수입을 잃을 염려로 몸이 좋지 않아도 근무를 지속하려 할 가능성이 있습니다. COVID-19 질환으로 인하여 근무할 수 없을 경우, Family First Coronavirus Response Act(가족 우선 코로나 바이러스 대응법: FFCRA)를 통해 도움을 받을 수 있습니다. 담당 인력자원부서에 확인하여 적격성 여부의 판정을 받을수있습니다.

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

자택 격리:
가급적 집에 머무르며 식료품 쇼핑, 의약품 픽업, 병원 예약 또는 근무와 같은 필수적인 볼 일에 한해서만 외출합니다.

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

손 위생: 최소 20초간 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 비누와 물의 사용이 여의치 않으면, 레이블에 표기된 알코올 함량 최소 60%의 손 소독제를 사용합니다.

안면 가리개: 사람들 있는 곳에서는 안면 가리개를 착용합니다. 매번 사용 후 직물 재질의 안면 가리개는 세탁해야 합니다. 제대로 빨기 위해서는 세탁기로 따뜻한 물에 세탁합니다.

2세 미만의 어린이, 호흡문제가 있거나 스스로 안면 가리개를 벗지 못하는 경우에는 안면 가리개를 씌우지 않습니다.

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

되도록 얼굴을 만지지 말아야합니다.
눈, 코, 그리고 입을 씻지 않은 손으로 만지지 말아야합니다. 마스크나 직물 재질의 가리개를 벗을 때, 자신의 눈, 코 및 입을 만지지 않도록 주의합니다. 마스크나 가리개를 벗은 다음에는 즉시 손을 씻도록 합니다.

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

세정 및 소독: 카운터, 테이블, 문 손잡이, 휴대폰, 욕실 기구와 같이 자주 만지는 물건과 표면은 EPA (미연방환경보호국)의 승인을 받은 세정제를 사용해 세척 및 소독을 실시합니다. 사용할 제품정보란에서 다음 사항을 확인 하실수 있습니다.

* 박테리아 및 바이러스 목록의 “인간코로나바이러스 (Coronavirus)”

* 일련의 번호 앞의 “EPA Reg. No. (미연방환경보호국 등록번호)”

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

사회적 거리두기를 실천합니다.

사회적 거리두기란 본인의 가구에서 동거하지 않는 사람들이 있는 자리에서 또는 다른 사람들과의 활동을 제한하는 것을 의미합니다. 밀집한 군중, 밀착 접촉을 피하고, 타인들과 자신의 간격으로 6피트(2미터)의 물리적 거리를 두는 것입니다.

일부 아시아계 미국인들은 인구밀도가 높고 사회적 거리두기를 실천하기 어려운 지역과 환경에 거주할 가능성이 있습니다. 공공보건 지침을 따르는 중이라도, 밀집한 주거구역에 사는 사람들 사이에서는 바이러스가 급속히 전파될 위험요인이 더 높습니다.

사회적 거리두기가 중요한 이유는 무엇입니까?

사회적 거리두기는 COVID-19 의 확산을 늦추는데 가장 좋은 방법이며 우리가 소중히 여기고 관심을 가지는 사람들을 보호하는데 도움이 됩니다. 권고사항을 지키면 본인 개인적으로는 위험 요인이 줄어들수 있고, 나아가 전체 커뮤니티에게도 도움이 됩니다.

사회적 거리두기로 자신의 부모나 조부모, 자녀, 이웃, 동료, 심지어 같은 버스로 여행하는 사람들까지 지켜낼수있습니다.

본인은 건강한데도 사회적 거리두기를 실천해야 합니까?

증상이 나타나기 전에도 타인에게 COVID-19를 전파할 수는 있습니다. 이같은 전파 유형은 증상 발현 전 단계라 하며, 증상이 나타나기 전 2 - 14일이 걸릴 수 있습니다.

COVID-19 증상 일체를 보이지 않는 사람(무증상 보균자)도 이 바이러스를 다른 사람들에게 전파할 수가 있습니다.

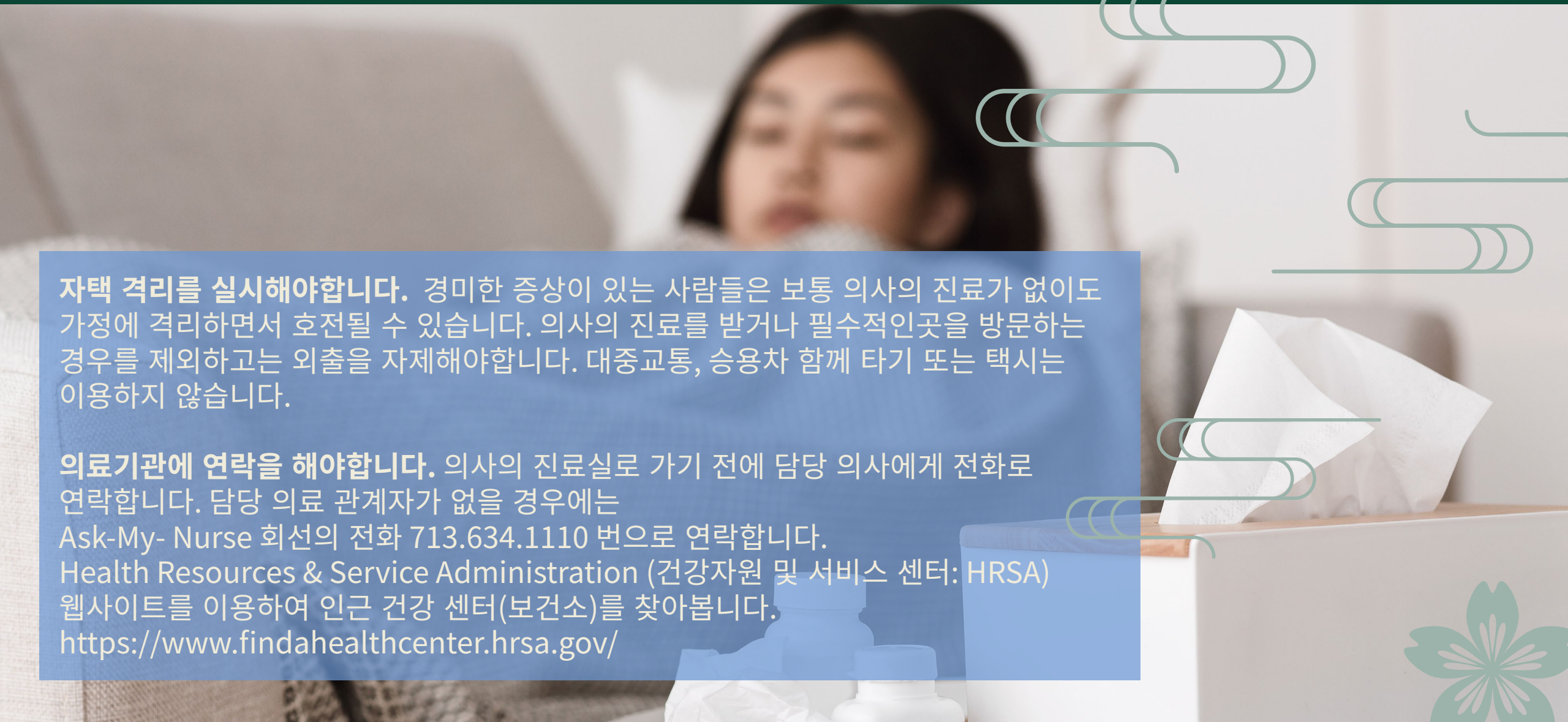
어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

어떻게 하면 다른 사람들을 보호할 수 있습니까?

몸이 좋지 않으면 집에 머물며 격리합니다.

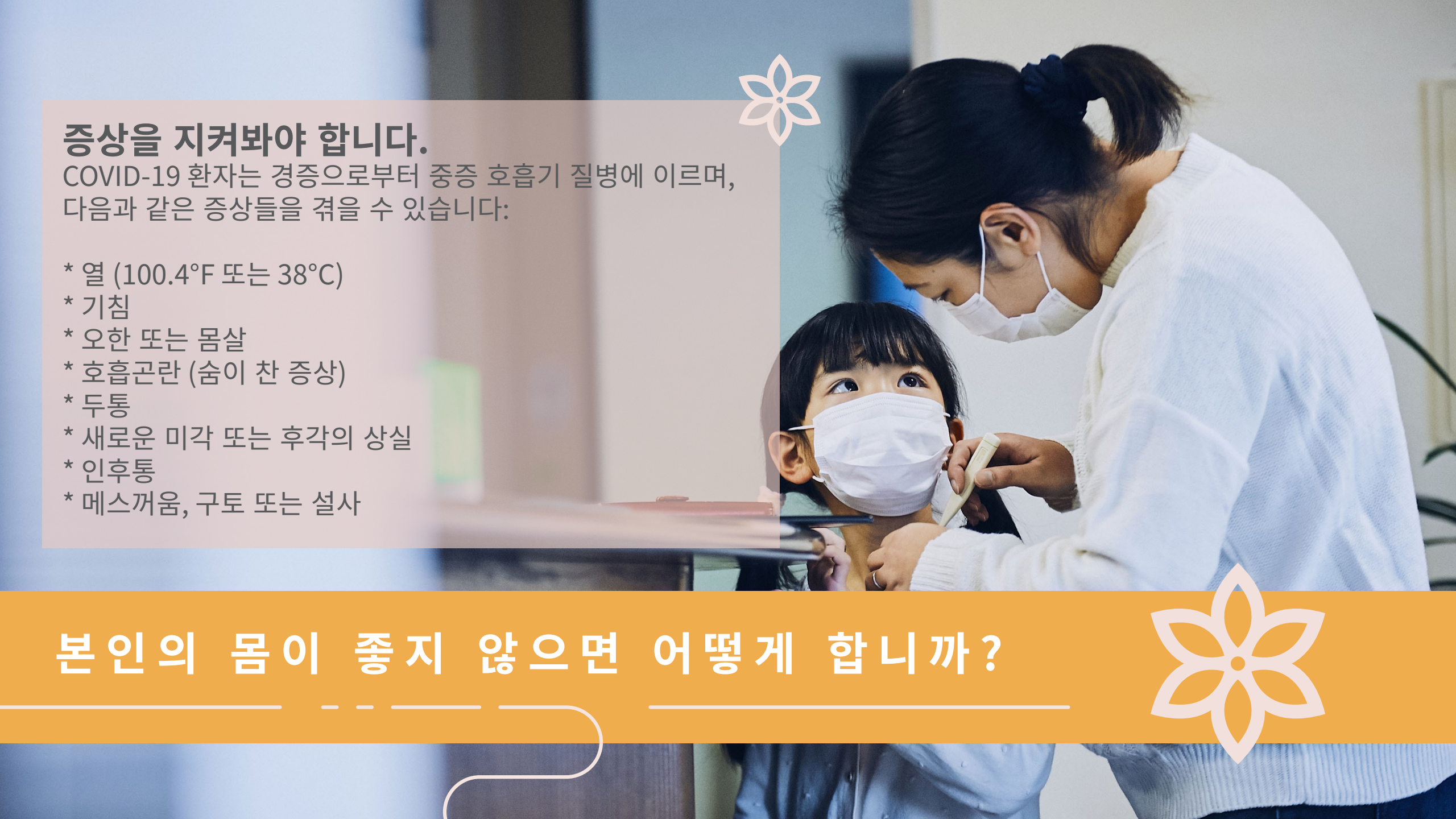
기침과 재채기는 가리고 합니다: 기침과 재채기는 자신의 팔 안쪽 부분이나 화장지로 가리고 합니다. 사용한 화장지는 쓰레기 봉지가 설치된 휴지통에 버리고 즉시 손을 청결하게 합니다.
안면 가리개를 착용하여 다른 사람들의 보호에 일조해야합니다.

본인의 몸이 좋지 않으면 어떻게 합니까?



자택 격리를 실시해야합니다. 경미한 증상이 있는 사람들은 보통 의사의 진료가 없이도 가정에 격리하면서 호전될 수 있습니다. 의사의 진료를 받거나 필수적인곳을 방문하는 경우를 제외하고는 외출을 자제해야합니다. 대중교통, 승용차 함께 타기 또는 택시는 이용하지 않습니다.

의료기관에 연락을 해야합니다. 의사의 진료실로 가기 전에 담당 의사에게 전화로 연락합니다. 담당 의료 관계자가 없을 경우에는
Ask-My- Nurse 회선의 전화 713.634.1110 번으로 연락합니다.
Health Resources & Service Administration (건강자원 및 서비스 센터: HRSA) 웹사이트를 이용하여 인근 건강 센터(보건소)를 찾아봅니다.
https://www.findahealthcenter.hrsa.gov/



증상을 지켜봐야 합니다.

COVID-19 환자는 경증으로부터 중증 호흡기 질병에 이르며, 다음과 같은 증상들을 겪을 수 있습니다:

* 열 (100.4°F 또는 38°C)
* 기침
* 오한 또는 몸살
* 호흡곤란 (숨이 찬 증상)
* 두통
* 새로운 미각 또는 후각의 상실
* 인후통
* 메스꺼움, 구토 또는 설사

본인의 몸이 좋지 않으면 어떻게 합니까?

어떻게 하면 본인 스스로를 보호할 수 있습니까?

다음 증상 중 하나 이상이 보일경우, 즉시 의학적 치료를 받아야합니다.

* 호흡곤란
* 지속적인 흉통 또는 압박감
* 정신착란 (의식장애) 또는 깨어나기 어려움
* 입술이나 얼굴이 파래지는 증상
* 고열 (104°F 또는 42°C 초과)

본인의 몸이 좋지 않으면 어떻게 합니까?

생활 속 거리두기를 실천해야합니다. 가구 내의 다른 사람들과 애완동물로부터 자신을 분리하여 생활합니다. 특정한 “병실”에 머물면서 별도의 화장실을 사용하되, 가급적이면 “병실”과 화장실의 자주 만지는 부분은 깨끗이 유지합니다. 화장실이나 침실을 하나만 사용하고, COVID-19 환자가 사용한 후에는 매번 깨끗이 닦고 소독합니다.

“병실”을 나올 때면 언제나 입과 코에 마스크 또는 안면 가리개를 착용합니다. “병실”에 들어가는 사람이 있을 경우에는 언제나 모두가 마스크를 착용해야 합니다.

개인용품을 함께 사용하지 말아야합니다. 몸이 좋지 않을 경우에는 접시, 가정용 기구, 안경, 컵, 수건 또는 침구를 함께 사용하지 않습니다. 생활용품들은 항상 비누와 물로 세척하도록 합니다.

본인의 몸이 좋지 않으면 어떻게 합니까?

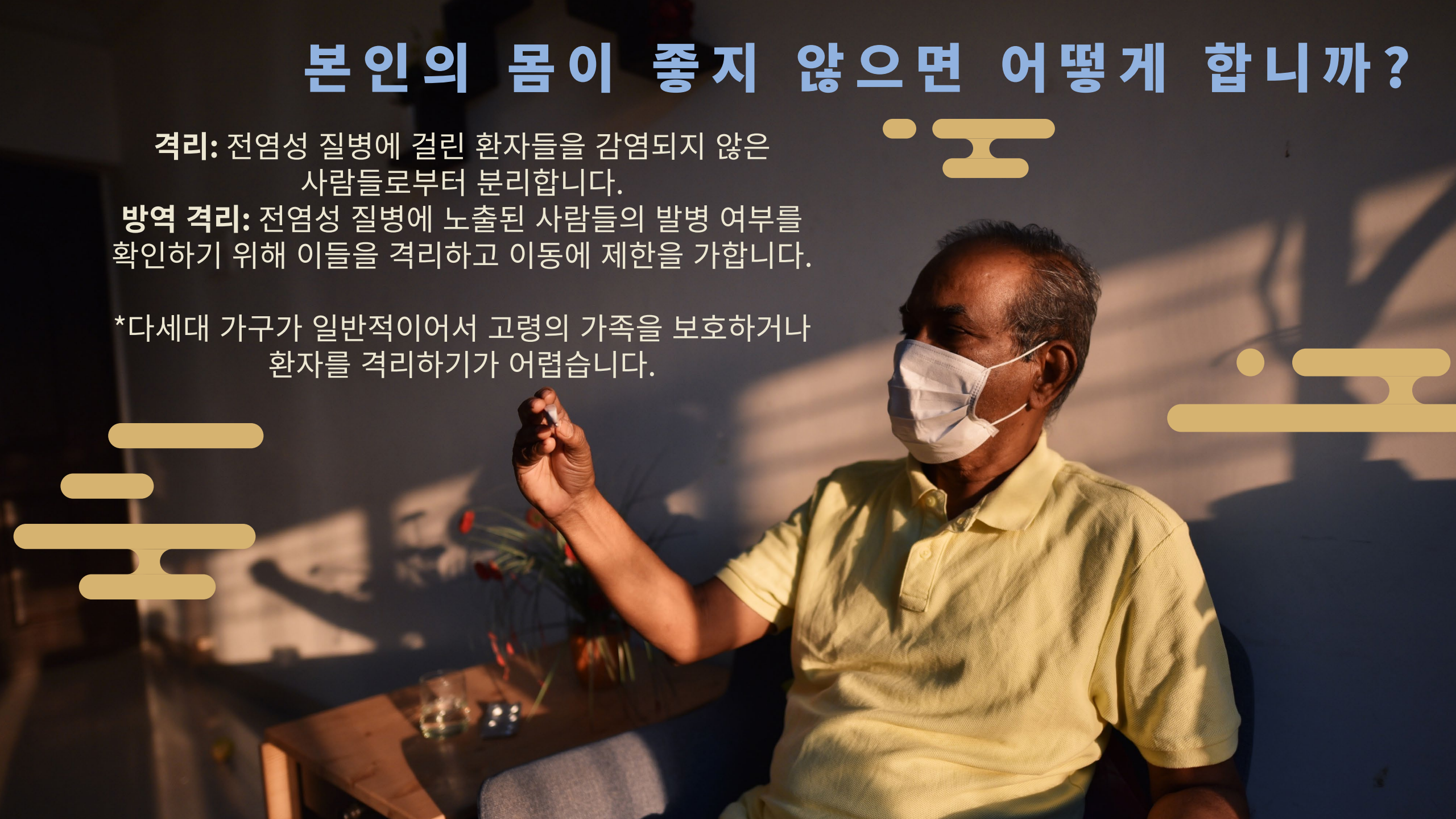
가정에서 가족 환자를 돌보는 방법에 대한 계획을 세웁니다.

- 1차 양육자/보호자가 아플 경우, 어린 자녀나 고령의 가족을 돌볼 수 있는 사람을 알아봅니다.
- 일부 아시아계 미국인들은 즉각적인 의사의 진료나 필요한 공급물품을 구입하기 용이한 지역에 거주하지 않을수 있으므로, 최소 2주분의 식품, 의약품, 및 기타 가정 간호용품으로 응급 키트를 준비 해둬야합니다.

본인의 몸이 좋지 않으면 어떻게 합니까?

격리: 전염성 질병에 걸린 환자들을 감염되지 않은 사람들로부터 분리합니다.
방역 격리: 전염성 질병에 노출된 사람들의 발병 여부를 확인하기 위해 이들을 격리하고 이동에 제한을 가합니다.

*다세대 가구가 일반적이어서 고령의 가족을 보호하거나 환자를 격리하기가 어렵습니다.



본인이 COVID-19에 노출된 것으로 생각되거나, COVID-19 증상들이 발현되는 경우. hcphtx.org 또는 전화 832.927.7575 번을 이용하면 무료 검사를 받을 수 있습니다.

COVID-19에 노출 되었을 확률이 높은 행사에 참석한 날로부터 약 5일이 지나면 검사를 받습니다. 너무 이르게 검사를 받으면 위음성 (FN) 결과가 나올 가능성이 있습니다.

* 일부 아시아계 미국인들은 보건 시스템을 찾아 다니면서 겪을 차별이나 어려움이 두려워 COVID-19 검사나 의사의 진료를 기피할 가능성이 있습니다.

검사를 받을 것

애완동물도 COVID-19에 감염되거나 전파될 수 있습니까?

고양이와 개를 비롯한 동물의 COVID-19 확진 사례는 많지 않습니다. 동물이 COVID-19를 인간에게 전파하는 위험요인은 낮습니다. CDC (미국 질병통제예방센터) 의 권고사항은 COVID-19 확진자들로부터 애완동물들의 격리 상태를 유지하라는 것입니다.

애완동물을 돌볼 수 있는 사람을 알아봅니다. 최소 2주분의 사료, 약품 및 예방대책으로 애완동물에게 즉시 사용 가능한 응급 키트를 구비합니다.

정신건강을 보살필 것

아시아계 주민과 COVID-19에 대하여 근거도 없는 인종차별주의적 태도에 따라 아시아계 미국인에 대한 차별과 인종차별행위가 늘고 있습니다. 아시아계 미국인 사업장들은 고객지원 측면에서도 상당한 위축현상을 겪고 있습니다. 사태 중의 희롱, 불안감과 결합된 스트레스나 고립감, 정신착란(의식장애), 슬픔이나 분노로 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있습니다. 일부에서는 정신건강 문제를 개인적인 취약성의 징후로 보아 도움 요청하기를 두려워 할 수도 있는 시각이 있습니다.

- 가족 및 친지들과의 연락이 가능한 상태를 유지합니다. 성인 고령자나 독거인들을 점검합니다.
- 건강식, 수면, 및 운동 스케쥴을 지킵니다.
- 뉴스나 소셜 미디어의 시청 시간을 제한합니다.
- 종교적, 정신적, 또는 문화적 지원 소스에 의지해 이를 이용합니다.

이러한 느낌들이 본인의 일상생활을 저해할 경우, 정신건강 의료 서비스 제공자에게 연락하거나 Texas COVID Support Line(텍사스 COVID 지원회선) 무료 전화 833-986-1919번을 이용하십시오. https://findtreatment.samhsa.gov/locator에서 기타 정신건강 자원을 검색할수 있습니다.

- COVID-19는 인종, 국적,
  또는 민족성에 차별이 없습니다.
- 마스크 착용이 아픈사람이란 것을 의미하지
  않습니다.
- 잘못된 정보로 인하여 피해자가 생기는것을
  방지하기 위해 정확한 정보를 공유해야합니다.
- 주위에서 안전수칙에 반하는 잘못된 정보
  또는 잘못된 행동을 접했을 경우, 바로 잡도록
  노력해야합니다.
- COVID-19 로 인하여 고통받는 어려운 이웃에게
  온정을 베풀어야합니다.

무차별적 바이러스로부터 모두를 지킵시다.

SOURCES

Budiman, A., Lopez, M., Rainie, L. (May 2020). Financial and Health Impacts of COVID-19 Vary Widely by Race and Ethnicity
https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/05/05/financial-and-health-impacts-of-covid-19-vary-widely-by-race-and-ethnicity/

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Coronavirus Disease 2019, Racial & Ethnic Minority Groups.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/racial-ethnic-minorities.html

Deloitte. (2018). Data USA: Pharmacists.
https://datausa.io/coronavirus

Deloitte. (2018). Data USA: Physician and Surgeons.
https://datausa.io/profile/soc/physicians-surgeons

Hastings, K. G., Jose, P. O., Kapphahn, K. I., Frank, A. T., Goldstein, B. A., Thompson, C. A., Eggleston, K., Cullen, M. R., & Palaniappan, L. P. (2015). Leading Causes of Death among Asian American Subgroups (2003–2011). PloS one, 10(4), e0124341. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124341

Hill, S. (2020). Coronavirus in African Americans and Other People of Color.
https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid19-racial-disparities

Ro, C. (April 2020). Coronavirus: Why Some Racial Groups Are More Vulnerable.
https://www.bbc.com/future/article/20200420-coronavirus-why-some-racial-groups-are-more-vulnerable

U.S. Department of Health & Human Services. (2020). The Center for Asian Health Engages Communities in Research to Reduce Asian American Health Disparities.
https://www.nimhd.nih.gov/news-events/features/training-workforce-dev/center-asian-health.html