

# 알래스카 주민들은 코비드-19 에 대해 무엇을 알아야 하는가

2020 년 5 월 11 일 갱신

알래스카에서의 코비드-19 확산을 방지하는데 도움을 주셔서 감사합니다. 알래스카 주정부에서 규제조치를 완화하고 경제를 개재함에 따라, 모든 사람들이 기본적인 예방조치를 계속해 유지하는 것이 특히 중요합니다.

우리가 모두 함께 노력하면, 우리는 코비드-19 의 확진자 수를 낮게 유지할 수 있으며 사람들은 다시 일을 시작하고 지역 사회로 더 많이 나갈 수 있습니다. 만약 확진자 수가 늘어나기 시작하면, 규제조치를 다시 시작해야 할 수도 있습니다. 그러니 제발, 모두가 자신의 역할을 해주십시오!

## 모든 알래스카 주민들은 다음을 계속 실행해야 합니다:

- 몸이 아프면 집에 계십시오! 몸이 아플 것 같은 초기 증상이 보이면 – 다른 사람으로부터 자신을 격리시키고 지역 보건 의료 서비스 제공자에게 테스트를 요청하십시오.
- 비누와 따뜻한 물로 20 초간 손을 자주 씻어 주십시오.
- 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 가족이 아닌 사람들과 긴밀한 신체 접촉을 피하십시오. 악수하거나 포옹하지 마십시오.
- 특히 가족 중 중병에 걸릴 위험이 있는 사람이 있는 경우에는, 집 밖으로의 여행을 자제하십시오.
- 외출할 때는 다른 사람들과 6 피트 떨어져 있어야 하며, 다른 사람들과 물리적 안전거리를 유지할 수 없을 때는 (상점, 산책로, 공공 장소) 천으로 만든 얼굴 덮개를 착용하십시오.
- 사회적 활동 범위를 작게 유지하십시오. 가족 외의 사람과의 접촉을 제한하십시오.
- 몸이 아플 경우를 대비해서 가까이 있었던 (6 피트 이내에 10 분 이상) 사람들의 이름을 알고 계십시오. 이것은 공중 보건 당국이 질병의 확산을 막기 위해 다른 사람들에게 연락을 하는데 도움이 될 것입니다.

**코비드-19 테스트**가 알래스카에서 확대되었으며 현재 주 전역의 더 많은 지역사회에서 테스트를 받으실 수 있습니다. 증상이 – 가벼운 증상이라도 – 나타나면, 즉시 자가 격리를 하고 의사, 지역 보건소 간호사, 또는 부족 보건 기관에 전화해서 테스트에 관해 문의하십시오. 먼저 전화로 문의없이 진료소나 병원을 방문하지 마십시오. 이렇게 함으로써 방문하려는 시설이 직원과 다른 환자들을 보호하기 위한 예방 조치들을 취할 수 있습니다. 코비드-19 가 의심되면 즉시 의료 제공자에게 연락해서 이 질병이 알래스카에 확산되는 것을 막을 수 있도록 도와주십시오. 누군가가 코비드-19 테스트 결과 양성으로 판정되면, 알래스카 전염병 부서 또는 공중 보건 간호 부서에서는 양성 판정을 받은 사람 및 그 사람과 밀접하게 접촉한 사람들에게 연락을 취해 격리의 필요성에 대하여 조언해 줄 것입니다.

**코비드-19 에는 어떤 증상들이 있습니까?** 증상은 바이러스에 노출된 후 2-14 일 후에 나타날 수 있습니다. 다음과 같은 증상이나 복합 증상이 나타나는 사람들은 코비드-19 에 감염되어 있을 수 있습니다:

- 기침
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 고열
- 오한
- 오한으로 떨림
- 근육통
- 두통
- 목 아픔
- 미각이나 후각 상실
- 설사
- 피로
- 구역질
- 발진
- 콧물 또는 가래(담) 생성 증가

코비드-19 로 인한 합병증으로 폐렴이나 신부전과 같은 심각한 상태를 일으킬 수 있고, 경우에 따라 사망에 이르게 될 수도 있습니다.

**바이러스는 어떻게 퍼집니까?** 코로나바이러스는 감염된 사람이 기침을 하거나 재채기를 할 때 생성되는 작은 침방울을 통해 주로 사람에서 사람으로 퍼집니다. 사람들이 밀접하게 접촉할 때 (6 피트 이내에 10분 이상) 전파될 가능성이 높습니다. 코비드-19 양성 판정을 받은 사람과 밀접하게 접촉했다면, 집에 머무르고, 다른 사람들과의 접촉을 제한하고, 건강 관리 제공자에게 전화하여 증상을 모니터링하는 방법과 검사 시기에 대해 이야기하십시오.

**고령자 (65 세 이상), 요양원이나 장기 요양 시설에 거주하는 사람들, 그리고 기저 질환이 있는 사람들\***은 코비드-19 에 노출될 위험을 줄이기 위해 최선의 노력을 계속하셔야 합니다.

- 가능한 한 집에 계십시오.
- 다른 사람들에게 심부름을 해달라고 요청하십시오.
- 가정 용품과 식료품을 충분히 갖고 계십시오 – 혹은 배달을 시키십시오.

- 건강 상태를 모니터링하고, 몸이 아플 것 같은 초기증상이 보이면 지역 건강 관리 제공자에게 연락해서 테스트를 받으십시오.

\* 중병에 걸릴 위험이 높은 사람들에는 폐 또는 간 질환, 천식, 심장병, 당뇨병, 또는 고도 비만이거나 면역력이 약한 사람들이 포함됩니다.

우리는 모두 함께입니다. 우리 모두 코비드-19의 확산을 막기 위해 계속 협력해야 합니다. 더 자세한 정보는 [coronavirus.alaska.gov](https://coronavirus.alaska.gov) 에서 찾으실 수 있습니다.