



집에서 안전하게
격리를 실시하고
COVID-19를 극복하기
위해 필요한 것

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 Test & Trace
Corps

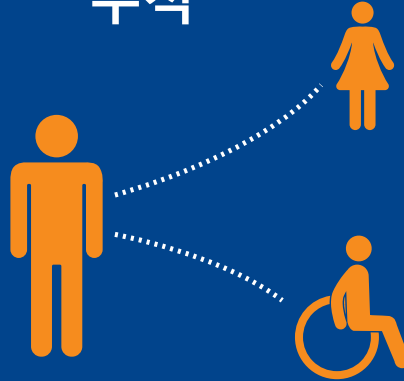
COVID-19과 싸우기 위해 여러분이 할 수 있는 일

검사



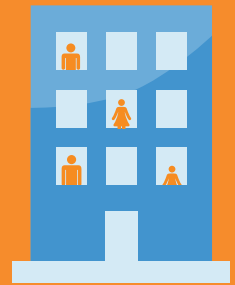
본인의 건강
상태를
확인하십시오.
무료로
COVID-19 및
항체 검사를
받을 수
있습니다.

추적



접촉 경로
조사원의
전화를 받아
COVID-19
이 지역사회에
전파되는 것을
막는 데 일조해
주십시오.

자가 격리



타인과의
접촉을 막기
위해 안전하게
격리를
실시하고 호텔
또는 자택에서
건강을
돌보십시오.

뉴욕시 주민 여러분:

우리 시를 안전하게 재개방하고 COVID-19의 확산 피해를 줄이는 데 모든 뉴욕시 주민 여러분의 역할이 중요합니다. 자신의 건강뿐만 아니라 가족과 지역사회를 보호하는 것은 중요한 일입니다.

NYC Test & Trace Corps에서 여러분이 집에서 안전하게 격리 생활을 하고 건강을 유지하며 가족을 보호하는 데 도움을 드리기 위해 필수품이 담긴 이 "Take Care" 패키지를 보내드립니다.

접촉 경로 조사원이 매일 전화를 드려 도움을 드릴 것입니다. 조사원이 귀하의 증상을 모니터링하고 귀하께서 건강 유지에 필요한 자원을 얻을 수 있도록 그들의 전화를 받는 것이 중요합니다.

Take Care 패키지에 담긴 물품:

- 주변에 다른 사람들과 함께 있어야 하는 경우 착용할 마스크
- 손 청결을 유지하기 위한 손 소독제
- 표면 소독을 위한 세정 티슈 또는 세정 스프레이
- 체온 측정을 위한 일회용 체온계
- 도움이 될 간식, 오락용 게임과 교육 자료
- COVID-19 검사 양성 결과가 나온 분에게는 산소 수치를 체크할 수 있는 손가락 끝 산소포화도 측정기를 넣었습니다.

Take Care 안내서에 안전한 격리 생활과 이러한 용품의 사용 방법에 관한 더 자세한 정보가 담겨 있습니다.

자세한 정보는 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969)로 전화해 문의하시거나 **testandtrace.nyc**를 참조해 주십시오.

COVID-19 확산 방지를 위해 협조해 주셔서 감사합니다.

힘내세요! 건강하세요!

NYC Test & Trace Corps



testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 안내서를 한국어로 보실 수 있습니다.



가족분들의 건강을 지켜 주십시오.

지난 2주 이내에 밀접 접촉(6피트 이내의 접촉)한 사람이 있습니까? 그들의 건강이 위험하지 않도록 보호해 주십시오.

COVID-19 검사를 받으면 마음이 편하실 것입니다. 검사는 무료이고 안전하며 비밀이 보장됩니다. 이 코드를 공유하여 귀하가 접촉한 사람들이 COVID-19에 대해 알아보고 가까운 곳의 검사소를 찾을 수 있도록 도와 주십시오.



전화기로 코드를 스캔하여 링크를 열어 주십시오.
접촉자와 가족들에게 링크를 문자로 보내 주십시오.

집에서 안전하게 격리하고 COVID-19을 극복하기 위한 팁

COVID-19 감염자 중 많은 분들은 병세가 심하지 않으므로 치료를 받지 않고 집에 머무르면서 회복할 수 있습니다. 집에서 격리하는 동안 본인과 다른 사람들을 보호하기 위한 안전 조치를 따르는 것이 중요합니다.

- 손을 자주 꼼꼼히 씻거나 소독제를 사용하십시오.
- 다른 사람과 함께 있을 때는 마스크를 착용하십시오.
- 공동으로 사용하는 접촉면은 매일 닦으십시오.
- 같이 사용하지 마십시오! 특히 욕실과 같은 공동 사용 공간에서는 본인의 물건을 따로 보관하십시오.
- 자신만의 공간을 찾으십시오. 별도의 방에서 다른 사람으로부터 안전하게 격리되어 있는 것이 중요합니다.
- 체온과 증상을 모니터링하십시오.
- COVID-19 검사에서 양성 반응이 나왔으면, 손가락 끝 산소포화도 측정기로 산소 수치를 측정하십시오.

집에서 안전하게 격리를 실시할 수 있습니까?

다른 사람들과 함께 살고 있거나 안전 거리를 두기에 공간이 충분하지 않으면 집에서 안전하게 격리하기가 항상 쉽지는 않습니다. NYC Test & Trace Corps에서는 최대 14일 동안 가족으로부터 격리하여 모든 사람을 안전하게 지킬 수 있도록 혼자 사용할 호텔 객실을 무료로 제공합니다.

자가 격리 호텔에서 무료로 제공하는 것들:

- 호텔 및 필요한 진료 예약을 위해 오가는 왕복 교통편
- 개인 객실 및 욕실
- 현장 실시 COVID-19 검사

- 무료 와이파이 및 케이블 TV
- 사람들과 연락을 할 수 있도록 시내 통화 무제한 이용
- 매일 아침, 점심, 저녁 식사 제공
- 의약품 제공
- 통역사 서비스
- 숙련된 의사와 간호사의 현장 의료 지원
- 전문 정신 건강 서비스 제공자로부터 받는 원격 정신과 진료

가족들로부터 격리해 있을 공간이 필요하시면 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969)로 전화하셔서 자가 격리 호텔 객실을 예약하십시오.



마스크 착용하기

마스크 착용법에 올바른 방법과 잘못된 방법이 있다는 것을 알고 계셨습니까?

마스크를 어떻게 써야 할까요?

- 마스크가 오염되지 않도록 흐르는 물과 비누로 손을 씻거나 알코올이 함유된 손 세정제를 사용하십시오.
- 마스크의 고리나 끈을 잡으십시오. 그 다음 고리를 귀에 걸거나 끈을 머리 뒤로 돌려 묶으십시오.
- 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 마스크를 펴십시오. 턱 아래에서 고정하십시오.
- 컷대 부분에 구부릴 수 있는 심지가 있으면 잘 눌러서 밀착시키십시오.
- 마스크가 얼굴 옆면에 밀착되게 하십시오.

마스크를 어떻게 벗어야 할까요?

- 머리 뒤의 끈을 풀거나 귀에 거는 고리를 잡으십시오. 마스크의 앞면을 만지지 마십시오.
- 앞으로 당겨서 얼굴에서 벗으십시오. 얼굴을 만지지 않도록 조심하십시오.
- 물과 비누로 손을 씻거나 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하십시오.

마스크 착용 방법:

- 마스크의 바깥쪽 부분은 오염이 됩니다. 그 부분을 만지게 되면 즉시 손을 씻거나 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하십시오.
- 사용한 마스크를 깨끗한 표면이나 카운터에 두지 마십시오. 마스크를 냅킨 위 또는 종이 봉투 안에 넣어 두십시오.
- 마스크가 젖거나 손상되지 않았다면 매일 마스크를 교체할 필요는 없습니다. 젖거나 손상된 마스크는 버리고 새 것을 사용하십시오.



손을 깨끗이 하세요!

손을 씻는 것이 세균 확산을 예방하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 비누와 물로 손을 씻는 것이 세균을 제거하는 가장 좋은 방법이지만, 알코올이 최소 60% 함유된 손 소독제를 사용하셔도 됩니다.

비누와 물로 올바르게 손 씻는 방법:

1. 흐르는 물에 손을 적시고(온수 또는 냉수) 비누를 묻힙니다.
2. 손을 비벼서 비누로 거품을 내어 비누가 손등, 손가락 사이, 손톱 밑, 손목 위까지 닿도록 문질러 줍니다.
3. 최소 20초 동안 손을 문질러 줍니다.
4. 깨끗한 흐르는 물로 손을 꼼꼼히 헹굽니다.
5. 깨끗한 수건이나 에어 드라이어를 사용하여 손을 말립니다. 깨끗한 휴지를 사용하여 수돗물을 잠급니다.

손 소독제 사용법:

1. 손 소독제를 한쪽 손바닥에 짜냅니다.
2. 손을 비벼서 손 소독제가 손등, 손가락 사이, 손톱 밑, 손목 위까지 닿도록 문질러 줍니다. 손이 마를 때까지 계속 문지릅니다.

산소 포화도 기록하기



COVID-19 검사 결과 양성 반응이 나왔다면, 손가락 끝 산소포화도 측정기를 보내드립니다. 혈액 내 산소포화도를 모니터링할 수 있는 사용하기 쉬운 작은 장치입니다. 귀하의 안전을 위해서 산소포화도를 매일 측정하시기를 권합니다.

이 Take Care 패키지를 받은 후에 COVID-19 검사 결과 양성 반응이 나왔다면 손가락 끝 산소포화도 측정기를 따로 보내 드리겠습니다.

손가락 끝 산소포화도 측정기가 무엇입니까?

손가락 끝 산소포화도 측정기는 혈액 내 산소포화도를 모니터링할 수 있는 사용하기 쉬운 작은 장치입니다. 귀하의 안전을 위해서 산소포화도를 매일 측정하시기를 권합니다.

산소포화도를 모니터링하는 것이 왜 중요하니까?

COVID-19는 폐 감염을 일으켜 증상을 느끼기 전에 혈액 내 산소포화도를 떨어뜨릴 수 있습니다. 이렇게 되면 위험할 수도 있습니다. 손가락 끝 산소포화도 측정기를 사용하여 매일 산소포화도를 확인해야 합니다. 산소포화도가 떨어지면 즉시 치료를 받아야 합니다.



손가락 끝 산소포화도 측정기를 어떻게 사용합니까?

기기를 켭니다. 검지 손가락을 손톱을 위로 향하게 하여 산소포화도 측정기 안으로 밀어넣습니다. 화면에 숫자가 나타날 때까지 기다립니다. 화면에 숫자가 표시되지 않으면, 다른 손가락(엄지 손가락은 안 됨)으로 시도해 보십시오. 손가락이 젖거나 너무 차지 않도록 하십시오. 산소포화도 측정기는 손가락이 차거나 젖어 있거나 매니큐어를 칠한 손가락에는 작동하지 않을 수도 있습니다.

손가락 끝 산소포화도 측정기를 어린이에게 사용해도 될까요?

손가락 끝 산소포화도 측정기를 14세 미만 아동에게 사용하는 것은 권장되지 않습니다. 아동의 증상을 면밀하게 체크하여 아이가 아프거나 기침이 악화되거나 호흡이 힘들어지면 의사에게 연락하십시오.

화면의 숫자를 어떻게 읽어야 합니까?

산소포화도 측정기에는 두 개의 숫자가 표시됩니다. 산소포화도는 "SpO2"라고 적혀 있습니다. 또 다른 숫자는 심박동수를 나타냅니다.

대부분의 사람들은, 정상적인 산소포화도 수준이 94% 이상입니다. 활동, 신체 자세, 전반적인 건강상태에 따라 산소포화도가 달라질 수 있습니다.

담당 의사에게 산소포화도 수치를 알려 주십시오.

접촉 경로 조사원이 매일 귀하에게 전화하여 증상을 확인할 것입니다. 그렇더라도 접촉 경로 조사원이 주치의의 역할을 대신하는 것은 아닙니다.

귀하의 건강과 산소포화도 수준에 대해 주치의에게 알리는 것이 중요합니다. 주치의에게 매일 전화나 이메일로 귀하의 산소포화도 수치를 알려 주십시오.

주치의가 없으시면 1-844-NYC-4NYC(1-844-692-4692)로 전화하셔서 의사를 찾고 전화 상담이나 영상 통화 상담 예약을 하십시오.

산소포화도 수준이 낮으면 어떻게 해야 합니까?

먼저, 몇 번 심호흡을 한 후 다음 지침을 따르십시오.

산소포화도 수준	지침
90% 미만	911로 전화하거나 가까운 응급실로 즉시 가십시오. 긴급히 X-레이 촬영이나 심장 검사가 필요할 수 있습니다.
90% - 94%	즉시 주치의에게 연락하십시오. 주치의가 없으시면 긴급 치료를 받으십시오. 아무 기기에서든 www.ExpressCare.nyc 에 접속하거나 1-332-220-1337번으로 전화하십시오. 의사는 전화 통화나 영상 통화로 귀하의 상태를 평가합니다. 비용은 들지 않습니다.

개인 문자 메시지 에 가입하십시오

산소포화도 수준을 체크할 수 있도록 매일 문자 메시지로 개인 지시 사항을 받을 수 있습니다. 산소포화도 수치와 심장박동수를 알려주셔야 합니다. 귀하의 응답에 따라 개인 맞춤형 조언과 지시 사항을 보내드립니다. 가입하시려면 "COVID"라고 문자를 1-844-TXT-SAFE(844-898-7233)로 보내주십시오. 접촉 경로 조사원이 매일 따로 전화를 계속 드릴 것입니다. 조사원의 전화를 받는 것이 중요합니다.

체온과 증상을 보고하기



확인하세요



기록하세요



전화를 받으세요!



알려 주세요

발열은 COVID-19의 흔한 증상이므로 병이 심해지고 있음을 의미할 수도 있습니다. 오전에 한 번, 밤에 한 번, 하루에 두 번 체온을 기록하십시오. 체온이 100.4°F(38°C)가 넘으면 의사에게 연락하십시오.

접촉 경로 조사원이 매일 귀하에게 전화하여 증상을 확인할 것입니다. 그렇더라도 접촉 경로 조사원이 주치의의 역할을 대신하는 것은 아닙니다. 주치의가 없으시면 1-844-NYC-4NYC(844-692-4692)로 전화하여 연결해달라고 하십시오. 아래의 표를 사용하여 격리 기간 14일 동안 체온과 기타 증상을 기록하십시오.

체온과 증상 일지

아름 기재

날짜	시간	체온(°F 또는 °C 표시)	다른 증상(가래, 기침, 숨가쁨, 호흡 문제, 호흡 외의 문제) 또는 메모
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		

날짜	시간	체온(°F 또는 °C 표시)	다른 증상(가령, 기침, 숨가쁨, 호흡 문제, 호흡 외의 문제) 또는 메모
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		
	오전		
	오후		

18세 이하인 사람의 발열 정보

자녀가 몸이 아픈 것 같으면, 체온에 상관없이 자녀의 주치의와 상담해야 합니다. 자녀의 증상이 응급 치료가 필요하다고 생각되면, 911로 전화하시거나 가까운 응급실로 가십시오.

나이	체온	지침
0 – 3개월	100.4°F(38°C) 이상	즉시 자녀의 주치의에게 연락하거나 응급실로 가십시오.
3개월 – 3세	102.2°F(39°C) 이상	자녀의 주치의에게 연락하여 자녀가 진찰을 받아야 할지 알아보십시오.
3개월 – 18세	이틀 이상 100.4°F(38°C) 이상 열이 나는 경우	자녀의 주치의에게 연락하십시오. 다음과 같은 증상이 있는지 주치의에게 알려 주십시오. ■ 복통 ■ 구토 ■ 설사 ■ 발진 ■ 눈충혈 ■ 입술 또는 혀 충혈이나 갈라짐 ■ 손이나 발이 빨강게 부어오름 ■ 두통 ■ 목 통증이나 부종

귀하와 가족을 위한 더 많은 자원

NYC Test & Trace 또는 COVID-19에 관해 질문이 있으십니까?
1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969)로 전화하시거나
testandtrace.nyc를 방문해 주십시오.

- **불안하시거나 마음이 슬프십니까?** 1-888-NYC-WELL(1-888-692-9355)로 전화하시거나, 65173번으로 WELL이라고 문자를 보내시거나, nycwell.cityofnewyork.us를 방문하여 전문 상담가와 온라인으로 상담해 보십시오.
- **가정 폭력에 대한 걱정이 있으십니까?** 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673)로 전화하여 전문 상담사와 상담하시면 비공개 위기 상담, 안전 계획을 알려드리고 안전하게 지낼 수 있는 장소로 연결해드릴 것입니다.
- **음식을 구해야 하는 경우,** Test & Trace Corps의 Resource Navigator (리소스 내비게이터)가 무료 식사 배달 서비스를 연결해드릴 수 있습니다. Test & Trace Corps 회신 전화 1-212-242-2692번으로 전화하셔서 3을 누르시면 Resource Navigator에 연결됩니다. 음성 메시지를 남기시면 답신 전화를 드릴 것입니다. 그렇지 않으면, 311로 전화하셔서 "Get Food"(음식이 필요합니다)라고 말씀하시거나, nyc.gov/getfood를 방문하셔서 가까운 식품 제공처에 대한 정보를 알아보시고 무료 식사 배달을 받을 자격이 있는지 확인하십시오.
- **접촉 경로 추적 조사원과의 상담 여부는 영주권(그린 카드) 신청 자격에 영향을 주지 않습니다.** 이민자 신분에 관해 질문이 있으시면 ActionNYC 핫라인에 월요일부터 금요일까지 오전 9시부터 오후 6시 사이에 1-800-354-0365번으로 전화하셔서 "public charge"(공적부조)라고 말씀하시고 질문에 대한 답변을 들으십시오.
- **진료가 필요하거나 건강 보험이 필요하십니까?** 311로 전화하시거나 877877에 CoveredNYC라고 문자를 보내주십시오.
- **Fun at Home**은 십대와 청년들을 위해 안전하고 재미있고 즐거운 온라인 활동을 제공하는 새로운 무료 디지털 플랫폼입니다. nyc.gov/funathome을 방문하시거나 97743번으로 Fun이라고 문자를 보내어 이용하실 수 있습니다.
- **The New York Public Library(뉴욕시 공공 도서관)**은 뉴욕 시민들에게 e북과 온라인 프로그래밍을 제공합니다. nypl.org 또는 culturepass.nyc/virtual-programs를 방문하여 자세한 정보를 알아보십시오.
- **어르신 건강 전문가와 상담하시려면** 본인이 직접 1-212-Aging-NYC (1-212-244-6469)로 전화하실 수 있습니다.





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔