



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

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

 **Test & Trace
Corps**

뉴욕시 주민 여러분:

우리 시를 안전하게 개방하고 COVID-19의 확산 피해를 줄이는 데 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.

귀하의 증상을 모니터링하고 건강하게 지내는 데 필요한 자원을 받는 것이 중요합니다.

Take Care 패키지에 담긴 물품:

- 주변에 다른 사람들과 함께 있어야 하는 경우 착용할 마스크
- 손 청결을 유지하기 위한 손 소독제
- 체온 측정을 위한 체온계
- COVID-19 양성 반응이 나올 수 있는 경우에 대비한 신속 항원 검사

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

또한, 212-COVID19(212-268-4319)로 전화해 문의하시거나 **testandtrace.nyc** 또는 **bit.ly/NYCTraceInfo**를 참조하여 더 자세한 정보를 알아보실 수 있습니다.

COVID-19 확산 방지를 위해 협조해 주셔서 감사합니다.

안전하게 지내세요! 건강하세요!

NYC Test & Trace Corps



자세한 정보는 testandtrace.nyc를
참조하거나 QR 코드를 스캔해주시요.



가족분들의 건강을 지켜 주십시오

지난 이주일 이내에 밀접 접촉(육 피트 이내의 접촉)한 사람이 있습니까? 그들의 건강이 위험하지 않도록 보호해 주십시오. 밀접 접촉자에게 접촉 사실을 알리는 방법을 자세히 알아보려면 bit.ly/tellcontacts 페이지를 참조하시기 바랍니다.

COVID-19 검사를 받으면 귀하와 귀하의 밀접 접촉자 모두 안심할 수 있습니다. 검사는 안전하고 신속하며 비밀이 보장됩니다. nyc.gov/covidtest 웹사이트를 방문하거나 아래의 코드를 공유하여 귀하의 접촉자가 COVID-19에 대해 알아보고 자택에서 가까운 검사소를 찾을 수 있도록 도와주십시오.



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 집에서 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.
- 창문으로 환기가 잘 되는 방에서 혼자 주무시기 바랍니다. 침대를 타인과 함께 사용하는 경우, 머리가 서로의 발을 향하는 자세로 주무시거나 한 사람이 침대나 바닥에서 자도록 하십시오.
- 체온과 증상을 모니터링하십시오.



마스크 착용하기

마스크 착용법에 올바른 방법과 잘못된 방법이 있다는 것을 알고 계셨습니까?

마스크를 어떻게 써야 할까요?

- 일부 마스크와 호흡보호구는 기타 제품에 비해 보호 수준이 더 높습니다. 천 마스크는 보호 수준이 가장 낮으며 서지컬 마스크(수술용 마스크)는 더 높은 수준의 보호 기능을 제공하고, KN95 및 N95 마스크는 가장 안전하게 보호해줍니다.
- N95 또는 KN95 마스크 위나 아래로 마스크를 착용하지 마십시오.
- 천 마스크를 착용하고자 하는 경우, 두 개의 얼굴 가리개를 착용하면 (일회용 마스크 위에 천 마스크) 착용감이 좋아지고 여과 층이 추가되어 보호 효과를 높일 수 있습니다.
- 일회용 마스크 두 개를 착용하지 마십시오.
- 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 있는 경우, 심지를 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 문힙니다.
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.



맥박산소측정기로 산소 포화도(“SpO2”)를 관리하세요

- COVID-19는 폐 감염을 일으킬 수 있습니다. 감염은, 때로는 감염 증상을 느끼기도 전에, 혈중 산소 포화도를 떨어뜨릴 수 있습니다. 그러면 위험해질 수 있습니다.
- COVID-19 검사에서 양성 판정을 받았다면, 맥박산소측정기(펄스옥시미터)를 구매하실 수 있습니다. 또는 의료진에게서 맥박산소측정기를 받을 것입니다.
- 산소측정기를 사용해서 날마다 산소 포화도를 관리하십시오. 산소 포화도를 하루 세 번 확인하십시오.
- 산소 포화도가 90% 아래로 떨어지면 911에 전화하거나 응급실로 가십시오.

무료 개인 맞춤형 문자 메시지 지원에 등록하십시오

Test & Trace의 COVID-19 산소 모니터링 프로그램은 매일 무료로 산소 포화도를 모니터링하도록 돕고 언제 진료를 받아야 하는지 알려주는 안내와 문자를. 매일 산소 포화도와 심박수를 문자로 보내면, 그 판독 값에 따라 개인화된 팁과 지침을 받게 됩니다.

이 서비스에 등록하려면 89888로 문자 “COVID”를 보내십시오.



맥박산소측정기는 어떻게 작동합니까?

맥박산소측정기는 사용하기 쉬운 장치입니다. 이 장치는 빛을 사용하여 혈중의 산소 포화도를 확인합니다. 대부분의 사람은 정상적 산소 포화도가 94% 이상입니다.

맥박산소측정기를 어떻게 사용합니까?

- **1단계:** 맥박산소측정기를 켭니다.
- **2단계:** 검지 손가락을 손톱이 위로 향하게 하여 맥박산소측정기 안에 넣습니다.
- **3단계:** 화면에 숫자가 나타날 때까지 기다립니다. 화면에 숫자가 나타나지 않으면, (엄지손가락이 아닌) 다른 손가락으로 측정해 보십시오.
- **4단계:** “SpO2”라는 라벨에 있는 숫자가 귀하의 산소 포화도입니다. 또 다른 숫자는 심박수입니다.

어떻게 하면 가장 정확한 산소 포화도 판독 값을 얻을 수 있습니까?

- 맥박산소측정기를 휴식하는 중에 호흡이 평온할 때, 실내에서 사용하십시오.
- 맥박산소측정기를 끼우고 30-60초 동안 기다리십시오.
- 맥박산소측정기를 사용할 때는 매니큐어를 칠하지 않은 손가락을 사용하십시오.
- 맥박산소측정기를 사용할 때 손가락이 차갑지 않도록 하십시오.

매일 전화나 이메일로 의사에게 산소 포화도를 알려 주십시오.

담당 의사가 없다면 844-692-4692에 전화해서 찾으십시오. 전화나 화상 채팅으로 의사와 상담할 수 있도록 예약해 드리겠습니다.

산소 포화도 수준이 낮으면 어떻게 해야 합니까?

먼저, 몇 번 심호흡을 하십시오. 다음으로 판독 값에 따라 아래의 지침을 따르십시오.

산소 포화도 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 332-220-1337 번으로 전화하십시오. 의사는 전화 통화나 영상 통화로 귀하의 상태를 평가합니다.





확인하세요



기록하세요



전화를 받으세요!



알려 주세요

체온, 산소 포화도, 증상을 기록해서 보고하세요

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.

매일 증상을 모니터링하고 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 담당의에게 상담해 주십시오. 주치의가 없으시면 844-NYC-4NYC(844-692-4692)로 전화하여 연결해달라고 하십시오.

아래의 차트에 격리 기간 동안의 체온, 산소 포화도("SpO2", 가정에 맥박산소측정기가 있는 경우) 및 그밖의 증상을 기록하십시오.

의 체온, 산소 포화도, 증상 기록

이름 기재

날짜	시간	체온(°F 또는 °C 표시)	산소 포화도 수준("SpO2")	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			
	오전			
	오후			
	오전			
	오후			

18세 이하인 사람의 발열 정보

아래는 COVID-19 증상이 있는 아동을 위한 안내 지침입니다. 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.
3세 – 18세	이름 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



COVID-19 치료

COVID-19는 치료할 수 있나요?

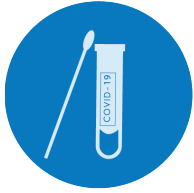
그렇습니다! 이미 백신을 접종한 사람을 포함하여 고위험군의 사람들이 더 심하게 아프지 않도록 막아주는 치료 옵션이 있습니다. 몸이 아프다고 느끼기 시작한 후 최대한 빠르게 치료해야 효과가 가장 좋습니다. 일부 치료는 보험이 없더라도 NYC Health + Hospitals에서 무료로 지원됩니다.

치료 옵션은 무엇이 있나요?

COVID-19에 사용할 수 있는 치료법 두 가지는 경구용 약과 단클론 항체입니다. 단클론 항체는 감염과 싸우기 위한 인체의 자연적인 반응을 모방합니다. 두 치료법 모두 치료를 조속히 받을수록 경과가 좋을 확률이 높습니다! 귀하의 담당의가 가장 적절한 치료법을 추천해드릴 수 있습니다.

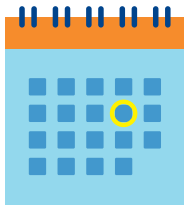
치료 받으려면 어떻게 등록하나요?

NYC Health + Hospitals는 고위험군에 속하는 분께 무료로 두 치료법을 무료로 제공합니다. 의료 전문가와 상담하려면 Virtual ExpressCare에 전화하거나(전화번호: 631-397-2273) [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 사이트를 방문하시기 바랍니다.



재택 자가 검사 수행 관련 팁

- **검사 유효일을 확인하세요.** 유효기간이 지난 검사 또는 손상되었거나 변색된 검사 도구를 사용하지 마세요.
- **상자의 안내 사항을 읽어보세요.** 안내된 절차를 꼼꼼하게, 지시된 순서를 지켜서 따라주세요. 그렇지 않은 경우 검사 결과가 부정확할 수 있습니다.
- **검사를 시작할 준비가 되기 전까지는 검사 키트를 열지 마세요.** 검사를 실시할 탁자 또는 기타 표면을 청소하세요.
- **검체를 채취하기 전에 비누와 물로 손을 씻으세요.**
- **검사 키트나 도구를 재사용하지 마세요.**
- **검사를 완료한 후 손을 씻으세요.**



공간 분리 및 격리 가이드

증상이 있으나 아직 검사 결과가 나오지 않았을 때의 행동 요령을 비롯해, 더 자세한 최신 가이드가 필요한 경우 bit.ly/covidguidancenyc 웹사이트를 참조하거나 아래의 QR 코드를 스캔해 COVID-19 공간 분리 및 격리 가이드 툴을 사용하십시오. 간단한 질문 몇 가지에 답변하면 구체적인 상황에 맞추어 안내 지침을 받을 수 있습니다.



전화기로 코드를 스캔하여 링크를 열어 주십시오.

접촉자와 가족들에게 링크를 문자로 보내 주십시오.

또한, NYC Test & Trace 핫라인 번호인 212-COVID19(212-268-4319)로 전화하여 개인 맞춤형 안내를 받을 수도 있습니다.

최신 COVID-19 정보를 전부 알고 있는지 확인하려면 bit.ly/NYCTraceInfo 웹사이트를 방문하시기 바랍니다. 여기에서 현재 격리 및 공간 분리 가이드, 앞서 말씀드린 맞춤형 가이드 툴의 링크와 함께 의료적 치료, 검사, 고용주 제출용 확인서 받기 등의 정보를 찾아볼 수 있습니다.

COVID-19 검사에서 양성 결과가 나온 경우

COVID-19 검사에서 양성 결과가 나온 경우, 백신 접종 상태와 관계없이 다음의 가이드를 따르셔야 합니다.

- 5일 동안 집에서 지내며 타인을 만나지 마세요.
- 증상이 없거나 5일 후 증상이 호전된 경우, 집에서 나오셔도 됩니다.
- 추가로 5일 동안 타인과 함께 있을 때 마스크를 계속 착용하세요.



- 증상이 시작된 후, 또는 증상이 없는 경우 양성 검사 결과를 받은 후 만 10일간 이동하지 마세요.
- 열이 있는 경우 계속 집에서 지내며 열이 내릴 때까지 타인을 만나지 마세요.

COVID-19 확진자에게 노출된 경우

COVID-19 백신 상태가 최신인 경우(즉, 아래에 해당하는 경우):

부스터 샷 접종 완료

또는

최근 5개월 내에 Pfizer 또는 Moderna 백신의 기초 접종을 완료한 경우

또는

최근 2개월 내에 Johnson & Johnson 백신의 기초 접종을 완료한 경우.

다음과 같이 행동하셔야 합니다.

- 10일 동안 타인과 함께 있을 때 마스크를 착용하세요.
- 가능한 경우 5일 차가 되는 날 검사를 받으세요.
- 증상이 있는 경우, 검사를 받고 집에서 지내며 타인과 만나지 않으면서 적절한 안내 지침을 따르세요.

COVID-19 백신 상태가 최신이 아닌 경우(즉, 아래에 해당하는 경우):

Pfizer 또는 Moderna 백신의 기초 접종을 5개월 이전에 완료했으며 부스터 샷을 맞지 않은 경우

또는

Johnson & Johnson 백신의 기초 접종을 2개월 이전에 완료했으며 부스터 샷을 맞지 않은 경우

또는

백신을 접종하지 않은 경우.

다음과 같이 행동하셔야 합니다.

- 5일 동안 집에서 지내며 타인을 만나지 마세요. 이후, 추가로 5일 동안 타인과 함께 있을 때 마스크를 계속 착용하세요.
- 자가 격리를 할 수 없는 경우 만 10일 동안 타인과 함께 있을 때 마스크를 반드시 착용하세요.
- 가능한 경우 5일 차가 되는 날 검사를 받으세요.
- 만 10일 동안 이동하지 마세요. 6-10일 차에 이동해야 하는 경우, 이동 시간 내내 잘 맞는 마스크를 착용하셔야 합니다.
- 증상이 있는 경우, 검사를 받고 집에서 지내며 타인과 만나지 않으면서 적절한 안내 지침을 따르세요.



귀하와 가족을 위한 더 많은 자원

NYC Test & Trace 또는 COVID-19에 관해 질문이 있으십니까?

212-COVID19 (212-268-4319)로 전화하시거나 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) 또는 bit.ly/NYCTraceInfo를 방문해 주십시오.

- **COVID-19 백신은 생명을 구합니다.** 백신을 접종하면 자신을 보호하고 지역 사회의 안전을 증진할 수 있습니다. COVID-19에 감염된 적이 있었다라도 백신을 접종하는 것이 중요합니다. 건강이 회복되고, 전염성이 있는 동안 백신 접종 장소에서 타인에게 바이러스가 전파되지 않도록 하려면 접종 전에 먼저 격리를 완료한 상태여야 합니다. 모든 뉴욕 주민은 자격이 충족되는 경우 부스터 샷을 접종해야 합니다. 일부 뉴욕 주민은 3차 또는 4차 접종을 받을 자격을 충족할 수 있습니다. 자택 백신 접종은 모두에게 지원됩니다. 백신 접종 장소를 찾거나 자택에서의 백신 접종을 예약하려면 nyc.gov/vaccinefinder에서 확인하거나 877-VAX-4NYC(877-829-4692)번으로 전화하여 문의해 주십시오.
- **백신 접종을 위한 유급 휴가:** 뉴욕 시민은 백신을 접종할 때마다(부스터 샷 포함) 최대 4시간의 유급 휴가를 받을 수 있습니다. 피고용인에게는 1회 접종용 백신의 경우 총 4시간, 2회 접종용 백신의 경우 총 8시간의 유급 휴가가 제공됩니다. 이러한 휴가는 모든 직원의 정기 급여 요율로 지급되며 다른 휴가에 대해서는 청구할 수 없습니다. 백신 접종 후 부작용이 느껴지면 회복을 위해 미사용 병가를 사용할 수 있습니다.
- **식사 관련 지원이 필요한 경우,** Test & Trace Corps 핫라인에 212-COVID19 (212-268-4319)번으로 연락해 주십시오. 안전하게 공간을 분리하거나 자택 격리를 해야 하는 경우 5를 누르고, 그다음 2를 눌러 응급 식사 배달을 요청하십시오.
- **COVID 관련 병가:** COVID-19 확진자이거나 COVID-19 확진자와 밀접 접촉한 근로자는 이민 신분과 관계없이 병가를 신청할 수 있습니다. 주법과 지역법에서는 근로자가 자기 자신이나 가족을 보살피기 위해 휴가를 낼 수 있도록 정하고 있습니다. 고용주에게 제출할 용도로 양성 판정을 받았음을 확인하는 서류가 필요한 경우 coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing 사이트를 방문하시기 바랍니다. 양식을 작성하는 데 도움이 필요하거나 궁금하신 점이 있다면 311 또는 855-491-2667번으로 전화한 다음 1을 눌러 “If you need a document for your employer” (고용주 제출용 서류 필요) 옵션을 선택하십시오.
- **건강 보험이 필요하십니까?** 311로 전화하시거나 877877에 “CoveredNYC”라고 문자를 보내주십시오. NYC Health + Hospitals를 통해 이민 상태와 관계없이 저렴한 비용으로 서비스를 보장하거나 무료 서비스를 제공하는 프로그램인 NYC CARE의 자격 요건을 충족하실 수도 있습니다. 프로그램 신청과 관련하여 자세한 정보가 필요한 경우 646-NYC-CARE(646-692-2273)번으로 문의해 주십시오.



- **Take Care의 AfterCare 웹사이트를 방문하십시오.** 주소는 nyc.gov/aftercare 입니다. 또는 212-COVID19(212-268-4319)번으로 전화한 다음 4번을 눌러 지원을 요청하십시오. 격리 기간이 끝난 후에도 여전히 여러 주일이나 여러 달 동안 COVID-19 관련 증상이 있을 경우에 대비해 준비된 리소스입니다.
- **우수 COVID-19 센터:** NYC Health + Hospitals에는 COVID-19에서 회복 중인 분들을 지원하고 뉴욕 주민의 건강을 유지하기 위해 다양한 서비스를 제공하는 커뮤니티 건강 센터가 있습니다. 이에 대해 좀 더 자세히 알아보려면 nyc.gov/aftercare를 방문하거나 212-COVID19(212-268-4319)번으로 전화하고 0번을 누르십시오.
- **현금 지원, 응급 임대료 지원 또는 공과금 결제 등 필수 혜택이 필요하신 경우,** 718-557-1399번으로 전화해 ACCESS HRA에 문의하거나(월요일-금요일 오전 8시-오후 5시), access.nyc.gov 웹사이트를 방문하십시오.
- **불안하시거나 마음이 슬프십니까?** 888-NYC-WELL(888-692-9355)번으로 전화하시거나, 65173번으로 “WELL”이라고 문자를 보내시거나, nyc.gov/nycwell를 방문하여 전문 상담가와 온라인으로 상담해 보십시오.
- **가정 폭력에 대한 걱정이 있으십니까?** 800-621-HOPE(800-621-4673)번으로 전화하여 전문 상담사와 상담하시면 비공개 위기 상담 및 안전 계획을 알려드리고 안전하게 지낼 수 있는 장소로 연결해드릴 것입니다.
- **COVID-19 관련 차별은 뉴욕시 인권위원회 COVID-19 대응팀에 신고하십시오.** COVID-19로 인하여 주거지, 직장 또는 공공장소에서 괴롭힘 혹은 차별을 당한 경우, 누구나 nyc.gov/StopCOVIDHate에서 온라인 양식을 작성하거나 212-416-0197번으로 연락하여 신고하실 수 있습니다.
- **6 개월 이상인 모든 사람들에게 독감 예방 접종을 권장합니다.** 311 번으로 전화하거나 nyc.gov/flu를 방문하거나 877877번으로 문자 “flu”를 보내 독감 예방 접종 장소를 찾을 수 있습니다.
- **COVID-19 관련 정보를 더 자세히 알아보려면,** nyc.gov/health/coronavirus 페이지를 참조하시기 바랍니다.



자세한 정보는 testandtrace.nyc를 참조하거나 QR 코드를 스캔하십시오.

전 NYC 주민을 위한 백신:
안전, 무료, 간편





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

(QR) تفصل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية 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۔