

## 지역사회 내 코로나19의 확산을 방지하는 방법

당신의 소중한 사람들을 지키는 핵심은 바로 당신입니다! 해당 문서에서는 귀하가 지역 당국으로부터 사회적 거리를 유지하거나 자가 격리 요청을 받았을 수 있는 상황에 대비해 지역사회를 안전하게 유지하고 코로나19의 확산을 늦출 수 있는지에 대한 주요 조치를 제시합니다.

세 가지의 기본적인 단계를 접목하고 시행하십시오.

### 1) 학습

### 2) 행동

### 3) 도움

## 1) 학습

□ **코로나19에 관한 최신 정보를 습득하십시오.** 질병관리본부, [세계보건기구\(WHO\)](#), [유니세프\(UNICEF\)](#), [국제적십자사\(IFRC\)](#) 및 지역 적십자사 또는 적신월사 [웹사이트](#) 또는 SNS(트위터, 인스타그램 및 틱톡)에서 최신 정보를 공유 중입니다. [왓츠앱\(WhatsApp\)](#)에서 [세계보건기구](#) 및 [유니세프](#)의 코로나19 정보 챗봇을 이용하십시오.

□ 친구, 가족 및 지역사회와 **검증된 정보를 공유하십시오.** 사람들은 수많은 출처를 통해 정보를 습득합니다. 또한, 수많은 정보 사이에서 어떤 정보를 믿고 신뢰할 수 있는지 식별하는 것을 어렵습니다. 소문과 잘못된 정보는 사람들이 예방 조치를 하는 것을 멈추게 하거나 감염 위험을 증가시키는 일을 하도록 할 수 있습니다.

자신에게 물어보십시오.

- ✓ 이 정보의 출처는 어디인가? 이 정보를 공유하는 사람 또는 채널은 과학적인 증거에 대한 권한을 가지고 있는가? 코로나19에 관한 정보를 수집할 수 있는 신뢰성 있는 출처는 질병관리본부, 세계보건기구, 유니세프위원회, 적십자사 및 적신월사입니다.
- ✓ 이 정보는 처음 언제 게시 또는 공유되었는가? 종종 오래된 정보가 공유되기도 합니다.
- ✓ 검증된 정보와 질문에 개방적인 자세로 오해에 대응합니다.

□ **약자를 보호하는 방법을 알아 두십시오.** 코로나19는 노인과 이미 아픈 사람이나 기저 질환을 가지고 있는 사람에게 더욱 위협적입니다. 이런 사람들이 코로나19에 감염될 경우, 중증 질병에 걸리거나 심지어 사망할 수도 있습니다.

□ 가족 구성원이 아프고 격리된 경우 또는 코로나19에 감염된 경우를 대비하여 어떤 행동을 취해야 할지 알아두십시오(아래 사항을 참고하십시오).

## 2) 행동

- **코로나19의 위험에 대처하기 위해 자신과 사랑하는 사람이 어떤 행동을 취해야 할지 알아 두십시오.**
  - ✓ 비누를 사용하여 손을 자주 올바르게 씻고, 얼굴을 만지는 행동은 피하십시오.
  - ✓ 기침과 재채기를 할 때는 휴지나 팔꿈치 안쪽으로 가리십시오.
  - ✓ 악수 및 밀접한 접촉을 피하십시오. 신체 접촉이 필요 없는 새로운 인사 방법을 생각해 보십시오.
  - ✓ 일반 가정용 세척제를 이용하여 자주 만지는 표면을 정기적으로 소독하여 청결한 가정환경을 유지하십시오.
  - ✓ 야외 활동은 최대한 자제하십시오.
  - ✓ 발열 또는 기침과 같은 증상이 있거나 몸이 편치 않을 경우 집에 머무르고, 필요한 경우 진료를 받으십시오.
  - ✓ 꼭 외출을 해야 한다면, 다른 사람과 최소 1미터 거리를 두고 공공장소를 피하십시오. **타인과 1미터 이상 거리를 유지함으로써 바이러스에 노출될 위험이 급격히 감소합니다.**
  - ✓ 이 정보를 이웃과 친구들에게 공유하십시오.
  - ✓ 보건 당국의 권고사항을 인쇄하고 공공장소 관리인에게 인쇄물을 부착을 부탁드립니다.
- **코로나19를 예방하기 위한 자신만의 방안을 계획하십시오.**
  - ✓ 기초 생필품에 대한 계획을 짜십시오. 집에 머무르거나 격리를 권고받을 경우를 대비하여 1~2 주일 분량의 음식, 물, 의약품을 확보하십시오. 돈이 없거나 질병으로 인해 외출할 수 없는 경우 물이나 식료품을 대신 구입해줄 사람을 알아두십시오. 지역 지원 단체에(예를 들어, 국가에서 조직한 단체, 적십자사 또는 적신월사) 연락하여 도움을 받을 수 있는지 여부와 방법을 문의합니다.
  - ✓ 여행 제한이나 폐업이 자신과 타인에게 어떤 영향을 미칠지 예상하십시오. 이러한 영향을 해결할 방법을 계획하십시오.
  - ✓ 특히 혼자 사는 경우, 통화와 SNS를 통해 다른 사람과 계속 연락하십시오.
  - ✓ 연락 상대가 전화기가 없다면, 그들의 이웃이나 지역사회 봉사자를 통해 연락을 취하십시오.
  - ✓ 자신 또는 가족 구성원이 혼자 사는 경우, 아플 경우를 대비하여 서로 돌보아줄 방법을 계획하십시오.

아래에 나열된 세계보건기구의 권고 사항은 여러분과 가족 구성원이 아플 경우를 대비하는 데 도움을 줄 것입니다(아래 권고 사항은 본 문서에 권장하는 손 씻기, 재채기, 기침 및 사회적 거리 두기 외에 추가로 나열한 사항입니다).

<p><b>코로나19 의심 환자와 함께 있는 사람:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 가족 구성원과 분리된 방에 머무르거나 같은 방에 머물러야 할 경우 가림막을 사용하십시오.</li> <li>- 가족 구성원과 최소 1미터 거리를 유지하고 같은 방에 있을 경우 의료용 마스크를 착용하십시오.</li> <li>- 가능하다면 별도의 화장실을 사용하십시오. 그렇지 못할 경우, 마지막으로 화장실을 사용한 뒤, 문 손잡이, 수도꼭지, 세면대 등 표면을 꼼꼼히 청소하십시오.</li> <li>- 각자 지정된 그릇, 컵, 식기를 사용하고, 서로 공유하지 마십시오.</li> <li>- 수건과 침구를 각자 지정하여 사용하고 가능한 한 빨래는 따로 하십시오.</li> <li>- 휴식을 취하고 영양가 높은 음식과 수분을 충분히 섭취하십시오.</li> </ul>
<p><b>코로나19 의심 환자 간병인:</b></p> <p><a href="#">가벼운 증상을 동반한 신종 코로나바이러스(nCoV) 의심 환자를 위한 자택 치료 및 접촉 관리 방법</a>을 따르십시오.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 의심 환자와 같은 방에 머무를 때는 의료용 마스크를 착용하십시오. 착용 중에 마스크를 만지지 마십시오. 사용한 마스크는 밀폐된 쓰레기통에 버리십시오.</li> <li>- 환자나 그 주변 물품과 어떤 경로든 접촉한 경우, 요리 전후, 식사 전, 화장실을 사용한 후 비누나 알코올 손 소독제를 사용하여 손을 씻으십시오.</li> <li>- 환자가 사용한 접시, 컵, 식기를 세제와 물 또는 식기 세척기로 세척하십시오.</li> <li>- 환자가 사용한 수건, 침구를 가능한 한 다른 가족 구성원의 것과 구분하여 세제와 물이나 세탁기를 사용하여 세탁하십시오.</li> <li>- 일부 또는 모든 가족 구성원이 자주 접촉하는 표면(예를 들어, 주방 조리대, 식탁 위, 문 손잡이, 계단 난간, 욕실 기구, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿, 주전자 및 침대 옆 탁자)을 주기적으로 청소하고 소독하십시오.</li> <li>- 의심 환자가 사용하고 버린 쓰레기는 이중으로 싸서 버리십시오.</li> <li>- 환자의 증상이 심해지거나 호흡 곤란을 호소할 경우, 국가 지정 상담소, 건강 관리 시설 또는 병원에 전화하십시오.</li> </ul>
<p><b>다른 가족 구성원:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 침구, 수건, 손수건, 컵, 유리 잔 및 식기구를 공유하지 마십시오.</li> <li>- 발열이나 기침과 같은 증상이 나타나는지 관찰하십시오. 가족 구성원이 호흡 곤란을 호소할 경우, 곧바로 코로나19 긴급 상담소, 건강 관리 시설 또는 병원에 전화하십시오.</li> <li>- 감염된 환자와 입맞춤이나 포옹을 포함한 신체 접촉을 피하십시오. 밀접한 접촉이 필요 없는 애정 표현 방법을 찾아보십시오.</li> <li>- 가능하다면 본인의 세탁물은 따로 세탁하십시오.</li> </ul>

### 3) 도움

지역 주민과 이웃의 안부를 확인하십시오. 특별히 주의할 사항:

- **나이가 많은 가족 구성원, 친구와 이웃, 또는 기저 질환을 가지고 있는 사람에게 위험성과 대처 방안에 대해 알려주십시오.**
- ✓ 이런 사람에게 더 치명적이기 때문에, 걱정할 수 있습니다. 코로나19를 앓는 사람 중 40%는 경증이거나(발열, 피로감 그리고 마른기침 등) 증상이 없지만 일부 사람은 호흡 곤란, 콧물, 통증, 인후염 등의 증상을 겪을 수 있습니다. 일부 환자(20%)는 더 심한 증상을

보이며, 증상이 폐렴이나 호흡곤란으로 이어질 수 있습니다. 예를 들어 고령자, 면역 체계가 약한 사람, 기저질환(당뇨, 고혈압, 심장 질환, 폐 질환)을 가진 사람은 더 쉽게 중증 질환으로 악화될 수 있고, 입원 시 산소호흡기가 필요합니다.

- ✓ 대부분 환자는 코로나19 경증이며, 발열, 피로감, 마른기침 등 감기와 유사한 증상을 보입니다. 일부 환자는 호흡곤란, 콧물, 통증, 인후염 등 증상을 보입니다. 일부 환자는 더 심각한 증상을 보일 수 있으며, 증상이 폐렴이나 호흡곤란으로 악화될 수 있습니다. 예를 들어, 고령자, 면역 체계가 약한 사람, 기저 질환(당뇨, 고혈압, 심장 질환, 폐 질환)을 가진 사람은 중증으로 악화할 가능성이 높습니다.
- ✓ 이 분들과 대화를 나누십시오. 우선 염려하는 바와 질문을 이해할 수 있도록 잘 들어주십시오. 코로나19에 관해 이미 아는 것과 알고 싶은 것에 대해 물어보십시오.
- ✓ 만약 질문에 답을 하지 못하겠다면, 온라인으로 더 많은 정보를 찾아보십시오('학습'을 참고하십시오). 자주 묻는 질문을 제공하여 여러분이 필요한 부분을 지원합니다.
- ✓ 필요 사항에 대한 조언을 따르고, 쇼핑같은 일상적인 일에 도움이 더 필요한지 확인하십시오.
- ✓ 집에 머물고 공공장소를 피할 것을 권유하십시오.
- ✓ 몸이 좋지 않거나 코로나19 같은 증상을 보이는 사람과 접촉했다면 직접 방문하지 마십시오. 통화나 온라인으로 주기적으로 상태를 확인하십시오.
- ✓ 1~2주 정도 필요한 정기 복용약을 구비했는지 확인하십시오.
- ✓ 가정폭력 지원단체에 연락하여 해당 단체의 업무를 도울 수 있는 방법을 확인하십시오. 어떤 사람에겐 집이 안전한 장소가 아닙니다. 소속된 지역사회가 집에 머무르도록 권장된 경우, 일부 가정에서 가정폭력 위험이 높아진다는 사실을 인식하십시오.

□ **모범 코로나19 예방 행동.** 다른 사람의 지식이 부족하더라도 비판하지 마십시오. 대신, 특정 권고사항을 공유하고 실천하며, 불확실한 정보에 대해 논의하고 확실하지 않은 경우 질문하도록 하십시오.

□ **이웃과 지역 봉사 단체를 조직하여**<sup>1</sup> 지역에서 필요한 사항을 조정하고 대응하십시오. 만약 이동 제한이 있다면, 사람들과 계속 연락할 수 있는 방법을 찾으십시오( 왓츠앱 등을 이용). 지역 주민들 가운데 어떤 기술과 자원이 가능한 지 확인하십시오. 긴급 상황에 대비해 특별 지원이 필요한 이웃을 확인하고 팀원이 해당 이웃을 확인하도록 하십시오. 이를 위해 어떤 자원봉사자 보호책이 필요한지 알아보고, 부주의로 자신과 타인을 위험에 노출하지 않는 방법에 관해 논의하십시오. 지역 적십자사 및 적신월사 지부에 연락하여 타 지역 자원봉사자들과 연계하십시오.

<sup>1</sup> 뉴질랜드 적십자사 'Good and Ready' 프로그램 안내 예시입니다. [https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC\\_Good\\_and\\_Ready\\_Members\\_Guide.pdf](https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf)

## 학교를 보호하십시오.

- 국가 및 지역 교육 당국의 지침을 기반으로 한 학교의 비상 계획을 알아보십시오. [학교용 최신 안내사항](#)을 확인하십시오.
- 코로나19 최신 정보와 학교 계획에 대해 다른 학부모와 소통할 수 있도록 도와십시오.
- 학교를 계속 운영한다면, 자녀가 감기에 걸렸거나 몸이 좋지 않고, 코로나19 유사 증상자와 접촉한 경우, 학교에 보내지 마십시오.
- 지역 학교가 휴교했다면 가족을 위한 계획을 짜고 아이들과 함께 집에서 할 수 있는 활동에 대한 팁과 방법을 공유하십시오.

## 직장과 사업체를 보호하십시오.

- 고용주, 당국, 세계보건기구의 가능한 지침을 따르십시오. 세계보건기구의 지침은 <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>에서 확인할 수 있습니다.
- 직장에서 현재와 미래의 위험에 대한 대응책과 업무 유지 또는 조정 방안에 관한 계획을 갱신하십시오. 직장에서 누군가 아플 때의 대처법을 포함시키십시오. 아틀라스(Atlas) 어플리케이션은 소규모 기업이 비상사태를 대비하여 계획을 짤 수 있도록 합니다. [Atlas 앱 개요](#) | [iOS 다운로드](#) | [안드로이드 다운로드](#)
- 직장을 깨끗하고 위생적으로 만드십시오. 직원과 손님에게 규칙적이고 철저한 손씻기를 독려하십시오. 픽업이나 배달 등 대체 방식을 포함하여 직원과 손님간 접촉을 최소화하여 위험 노출을 줄이십시오. 함께 일하는 협력 업체들과 대화하여 예방 조치를 취하고 있는지 확인하십시오.
- 직원, 공급업체, 고객에게 직장에서 취하고 있는 예방 조치를 간단하게 설명해 주십시오. 직장에 설명을 담은 포스터를 게시하십시오.
- 여행 제한이나 폐업이 직장 또는 행사에 미칠 영향에 대한 계획을 세우십시오. 가상 또는 원격으로 만나거나 운영하는 방법을 찾아보십시오. 최신 여행 조언 정보를 이용하십시오.
- 만일 몸이 좋지 않거나 코로나19 유사 증상을 가진 사람과 접촉했다면 출근하지 마십시오.



이 편지를 지역 언어로 번역해서 도움이 필요한 이웃에게 공유하십시오.

### 안전하게 지내시고 서로에게 친절하게 대하십시오<sup>2</sup>.

안녕하세요! 우리는 어려운 시기에 서로 돕고 싶어하는 이웃들로 이루어진 소규모 모임입니다. 집에 있고, 외출할 수 없는 분(아프거나, 코로나19에 취약하거나, 보살펴야 하는 가족 구성원이 있는 경우 등)이 계시다면, 제가 도와드리겠습니다.

제 이름은 .....  
입니다.

제가 사는 곳은 .....입니다. (도로명 주소나 동네 이름)

제 전화 번호 및 이메일은.....입니다.

(연락처를 기입하십시오. 예를 들어 문자, 전화, 왓츠앱 등)

저는.....(언어)를 할 수 있습니다

저나 소모임 회원은 다음 사항을 도울 수 있습니다.

<input type="checkbox"/> 식료품 장보기	<input type="checkbox"/> 긴급 물품 구입
<input type="checkbox"/> 안부 전화	<input type="checkbox"/> 편지 발송
<input type="checkbox"/> 쓰레기 치우기	<input type="checkbox"/>

전화나 문자 주시면 최선을 다해 도와드리겠습니다(무료).

이웃을 돕는 모임에 참여하고 싶으시다면, 명단에 추가할 수 있도록 본인 정보를 저희와 공유해주세요.

<sup>2</sup> \* 이 프로그램은 국제적으로 기획되었습니다. 온라인에서 #viralkindness를 검색하십시오.