



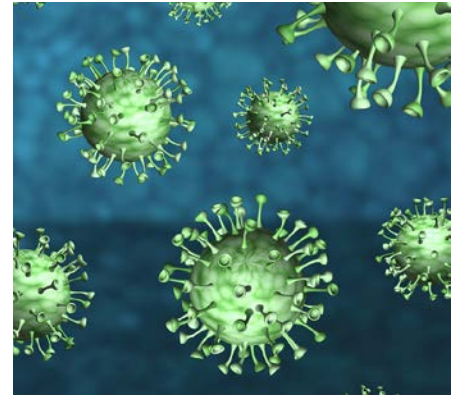
COVID-19: 자신과 다른 사람들을 보호하기

도움이 될 팁들

COVID-19 바이러스는 어떻게 확산되니까?

의사들은 이것이 주로 사람들이 다른 사람들과 가깝게 접촉할 때 확산된다고 믿습니다. 바이러스는 감염된 사람이 기침, 재채기, 아니면 심지어는 그냥 말할 때에 공기를 통해서 움직입니다.

COVID-19 이 있는 어떤 사람들은 증세가 전혀 없습니다. 이 사람들은 자각하지 못하는 상태로 바이러스를 퍼뜨릴 수 있습니다.



COVID-19 가 확산되는 것으로부터 막는 것을 돕기 위한 이 유인물의 팁들을 따르십시오.

COVID-19 에 대한 백신이 있습니까?

2020 년 12 월 11 일, 미국 식품의약국은 COVID-19 를 예방하기 위한 백신에 대한 최초의 비상사용허가(EUA)를 발행했습니다. 언제 백신접종을 받을 수 있는가를 귀하의 담당의와 상담해 주십시오.

나 자신과 다른 사람들을 보호하기 위해서 무엇을 할 수 있습니까?

안전하게 지내는 최상의 방법은 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다. 다음은 자신과 다른 사람들을 보호하는 방법에 대한 요령들입니다.

마스크 착용

다른 사람들과 접촉할 때는 얼굴을 천으로 가리십시오. 입과 코를 완전히 덮으십시오.

거리를 유지하십시오

“사회적 거리두기”는 COVID-19 이 확산되는 것을 막는 것을 도울 수 있습니다. 만일 바이러스를 가지고 있을 경우, 이것은 질병이 확산되는 것을 막는 것을 도울 수 있습니다. 만일 건강할 경우 병에 걸리지 않도록 도울 수 있습니다.

- 할 수 있는 만큼 다른 사람들과 6 피트 정도 거리를 두십시오. 이것은 팔을 뻗은 길이의 두배 정도입니다.
- 당분간은 껴안고 악수하는 것을 피하십시오.
- 할 수 있으면 사람이 많이 모인 곳을 피하십시오. 다른 사람들과 함께 줄을 서야 할 경우 그들로부터 6 피트 거리를 두기를 시도하십시오.



적어도 20 초 동안 비누와 물로 자주 손을 씻으십시오.

위생

- 할 수 있는 만큼 자주 비누와 물로 적어도 20 초 동안 손을 씻으십시오.
- 할 수 있으면 손소독제를 지니고 다니십시오. 그것은 적어도 알코올 함유량이 60%는 되어야 합니다.
- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 가리십시오. 휴지가 없을 경우 팔꿈치 안쪽에 대고 기침이나 재채기를 하십시오.
- 난간, 화장실 카운터, 엘리베이터 버튼, 공용 디지털 스크린, 및 벤치와 같은 것들의 표면을 만지지 않도록 하십시오. 만일 이 표면들을 만질 경우 비누와 물로 20 초 동안 손을 씻거나 손소독제를 사용하십시오.
- 대중교통을 이용할 시:
 - 할 수 있으면 다른 사람들과 6 피트 거리를 두십시오.
 - 역이나 정거장을 떠난 이후 손소독제를 사용하십시오.
 - 가능한 한 신속하게 비누와 물로 적어도 20 초 동안 손을 씻으십시오.

What to Do

- 기침, 열, 아니면 호흡곤란과 같은 COVID-19 의 증세가 있을 경우, 즉시 담당 의료인에게 연락하십시오.
- 의료인이 없는 경우 킹 카운티 코로나바이러스(COVID-19) 콜센터에 오전 8 시에서 오후 7 시 사이에 206.477.3977 로 전화하십시오.
- 귀하 또는 귀하가 돌보는 사람이 의학적 응급상황에 처한 경우 911 로 전화하십시오.
- 정신건강 서비스 및 지원을 위해서는 1.866.427.4747 로 킹 카운티 24 시간 위기전화로 전화하십시오.

이 유인물의 안내지침은 공중보건 시애틀 킹 카운티 및 CDC 안내지침에서 채택되었습니다. 이것은 CDC, ATSDR, HHS 아니면 미국 정부가 UWMC 서비스 또는 기업을 보증한다는 것을 의미하지 않습니다.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 걱정되는 것이 있을 경우 담당이나 의료제공자에게 전화하십시오.

킹 카운티 신종 코로나 바이러스 콜센터: 206.477.3977 로 전화하십시오. (오전 8 시에서 오후 7 시 사이)

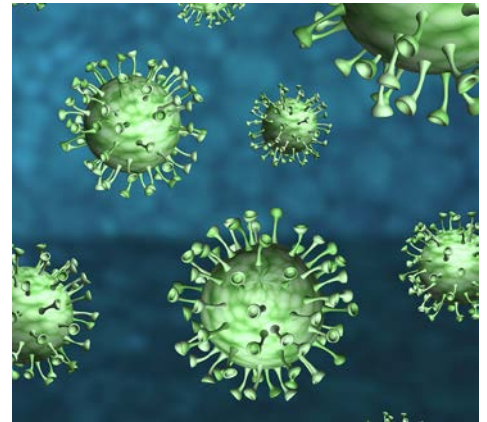
COVID-19: Protecting Yourself and Others

Helpful tips

How does the COVID-19 virus spread?

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.

Is there a vaccine for COVID-19?

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

What can I do to protect myself and others?

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

Wear a Mask

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

Keep Your Distance

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
 - Stay 6 feet away from others, if you can.
 - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
 - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

King County Novel Coronavirus Call Center: Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)