

COVID-19 증상 관리를 위해 집에서 할 수 있는 10가지

이용 가능한 버전: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

COVID-19 의심 증상이 있거나 확진을 받은 경우:

1. **집에 머무르세요.** 출근하거나 등교하지 마시고, 공공 장소에 가지 마세요. 반드시 외출해야 할 경우에는 대중교통, 공유 차량, 택시를 이용하지 않도록 합니다.



2. **자신의 증상을 주의 깊게 관찰하세요.** 만약 증상이 악화되는 경우, 즉시 의료기관에 전화하세요.



3. **휴식을 취하고 수분을 잘 섭취하세요.**



4. 진료 약속이 있는 경우, 미리 **의료기관에 전화하여** COVID-19에 걸렸거나 감염 가능성이 있다고 알려주세요.



5. 의학적 응급 상황이 발생한 경우, 911로 전화하시고 COVID-19에 걸렸거나 그럴 가능성이 있다고 **파견 담당자에게 알려주세요.**



6. **기침과 재채기는** 휴지로 가리거나 팔꿈치 안쪽으로 가리고 하세요.



7. **손을 자주 씻으세요.** 비누와 물로 손을 최소 20초 동안 씻거나, 알코올 성분이 60% 이상 함유된 위생 소독제를 사용하여 손을 철저히 하세요.



8. **가능한 정해진 방에 머무르고 집안의 다른 사람들로부터 떨어져 있어야 합니다.** 또한 가능한 별도의 화장실을 사용해야 합니다. 집 안이나 밖에서 다른 사람 근처에 있게 되는 경우 마스크를 착용하세요.



9. 집에서 식기, 수건, 침구 등 개인 용품을 **다른 사람과 함께 사용하지 마세요.**



10. 카운터, 탁자 위, 문 손잡이 등 **자주 만지는 표면을 모두 청소하세요.** 라벨에 표시된 지침에 따라 청소용 스프레이나 청소포를 사용하세요.

