



코로나바이러스감염증-19 (COVID-19)이란?

- 2019년 12월 중국 우한에서 처음 발견 한 새로운 코로나 바이러스로 인한 질병입니다. ("coronavirus Disease 2019")
- 이 코로나 바이러스는 독감 또는 감기를 유발하는 바이러스보다 전염성이 높고 더욱더 심각한 질병을 유발할 수 있습니다.

- 바이러스 증상발현은 일반적으로 감염 후 5-6 일내에 나타나지만 최초 발현에 최대 2 주까지도 걸릴 수 있습니다.
- 60세 이상의 사람들과 천식 및 당뇨병과 같은 건강 상태를 갖고 있는 사람들은 심각한 증상을 보일 수 있는 위험이 매우 높습니다.

COVID-19는 어떻게 전염되나요?

기침/재채기/말할 때 입이나 코에서 배출되는 침방울(비말)이 주변 표면에 닿습니다. 이 침방울을 흡입하거나 묻은 표면을 만진 후에 자신의 눈, 코, 또는 입을 만지면 전염이 될 수 있습니다.



COVID-19 증상

COVID-19가 의심되는 경우....

가벼운 증상일시:

- 외출을 삼가고 건강 담당자에게 전화하십시오
- 증상을 주시하고 건강 상태가 악화되면 건강 담당자에게 문의하십시오

심한 증상일시:

- 지속적인 가슴 통증, 파란 입술, 급성 인지 장애
- 즉시 의사 나 응급실에서 치료를 받으십시오

				흔한 증상	
발열	마른기침	무기력	가래		
					덜 흔한 증상
호흡곤란	목아픔	관절 통증	오한		
				드문 증상	
구역질 및 구토	코막힘	설사	결막충혈		

마스크는 COVID-19의 확산을 막아줍니다!

- 마스크는 감염된 침방울의 확산을 감소시킵니다
- 여러 마스크를 겹쳐서 사용하거나 일회용 마스크를 재사용하지 마십시오
- 마스크와 얼굴 사이에 간격을 두지 마십시오
- 얼굴을 되도록 만지지 마십시오
- 적절한 마스크 사용법을 이용하고 비누와 물로 손을 자주 씻으세요

알고 계셨나요?

마스크를 착용하면 혹시 자신이 감염된 것을 모르는 사람들도 바이러스의 확산을 막을 수 있습니다. 마스크를 착용함으로써 주변 사람들을 보호할 수 있습니다!

자신과 가족을 보호하십시오!

비누와 물 또는 알코올 손세정제로 손을 정기적으로 철저히 씻으십시오.

사람 대 사람 전염을 주의하시고 항상 6 피트 (약 2미터) 거리를 유지하십시오. 증상이 없더라도 COVID-19를 전염시킬 수 있습니다!

알려진 COVID-19 핫스팟 및 인구가 많은 지역을 방문하지 마십시오 (예: 주요 도시, 공항, 대중 교통)

사회적 거리를 하고 집에 계십시오!

- 재택근무 및 가정에서 온라인 수업을 하십시오
- 10명 이상의 사람들이 모이는 모임을 피하십시오
- 바, 레스토랑 및 푸드 코트에서 음식을 먹지 마십시오.

꼭 필요하지 않은 외출을 줄이고 사람들이 많이 모이는 곳을 피하십시오 (예: 실내 교회 예배 및 성경 공부)



사회적 거리와 외로움은 우울증 같은 정신질환으로 이어질 수 있습니다.

COVID-19와 정신적 건강

- 정신 건강 문제는 COVID-19의 "두 번째 감염 물질"이라고 불립니다
- 현재 많은 사람들이 건강, 일, 학교 및 재정에 대해 두려움과 걱정을 많이 하고 있습니다
- 사회적 거리는 정신 건강에 영향을 미치는 고립, 외로움, 스트레스 및 일상의 상실에 기여할 수 있습니다
- 노인들이 특히 영향을 받을 수 있습니다
- 과학자들은 COVID-19가 섬망증상 및 다른 정신 질환에 어떤 직접적인 영향을 미치는지 대해 아직 연구중에 있습니다

정신 건강 최적화하기

자신이 스트레스를 받고 있다는 징후를 알아 두십시오:

육체적 증상

- 두통, 근육 긴장
- 배탈
- 두근거림과 호흡 곤란
- 불면증
- 만성 피로
- 식욕 상실 또는 과식

감정적 증상

- 주의산만
- 건망증
- 긴장감과 불안감
- 과민해짐
- 다혈질
- 슬픔, 울음



불안증은 스트레스로 인한 정상적인 반응입니다. 자신과 자신의 감정을 잘 살펴보세요.. 지나치게 뉴스 및 소셜 미디어에 시간을 보내는 것도 주의하세요.



본인을 돌보십시오.식이 요법, 수면 및 운동을 챙기고, 일관된 일상을 만들고, 사랑하는 사람들과 연락을 나누십시오.



긍정적인 대처 방법을 찾으십시오. 기부하고, 연세 드신 분들과 더욱 고립된 사람들과 연락을 취하고, 도움이 필요한 가족을 돕고, 지역 사업을 지원하십시오.



다른 사람들과 대화를 나누십시오. 정신 건강이 악화되거나 기능 능력에 영향을 미치는 경우 전문가의 도움을 받으십시오.

