In association with BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

코로나바이러스(COVID19) 지침

한국어 / KOREAN

이 권고사항은 국민보건서비스(NHS) 보건 권고 및 정보를 기반으로 하며 출신 국가와 관계없이 영국의 모든 이들을 위한 것입니다.



Version 8 [15.12.2020]

Translated by: Transbless TRANSLATIONS

목차

코로나바이러스(코로나 19)는 무엇이며 어떻게 해야 안전한가요?

증상이 있으면 어떻게 해야 하나요?

코로나바이러스(코로나 19)에 감염되었을 가능성이 있는 가구 구성원의 격리 지침

격리 지침을 언제까지 지켜야 하나요?

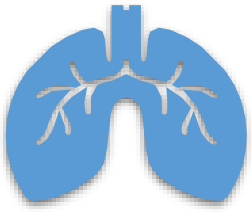
국민보건서비스(NHS) 111 에 언제 연락하나요?

국민보건서비스(NHS) 111 에 어떻게 연락하나요?

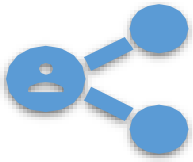
제 이민 상황이 걱정되면 어떻게 해야 하나요?

코로나바이러스의 확산을 막으려면 어떻게 해야 하나요?

코로나바이러스(COVID-19)는 무엇이며 어떻게 해야 안전한가요?



코로나바이러스감염증 2019(Corona VIrus Disease 2019, COVID-19)는 폐, 기도 및 기타 장기에 영향을 미치는 새로운 질환으로, 코로나바이러스라고 불리는 바이러스가 원인입니다.



함께 거주하지 않는 사람들과의 물리적 접촉을 줄임으로써 안전을 지킬 수 있으며 가능한 한 필수적인 위상 조치를 따라서 코로나바이러스의 전파를 막을 수 있습니다. 여기에는 모든 연령이 포함되며, 증상 또는 다른 질환이 전혀 없어도 이를 지켜야 합니다.



대중교통 이용 가능한 한 대중교통 이용을 피하고 자전거를 타거나, 걷거나 차를 운전해 이동하도록 시도합니다. 대중교통을 이용해야 한다면, 피크 타임을 피하고 물리적 거리두기를 유지하십시오. 대중교통 내에서 안면 가리개를 반드시 착용해야 합니다. 이 지침을 따르는 것이 중요하며, 위반 시 벌금이 부과될 수 있습니다.



근무 지속 가능하다면 계속 자택에서 근무해야 합니다. 직장에 출근해야 한다면, 본인과 본인의 가구 구성원들이 증상이 없는지 먼저 확인해야 합니다. 아무도 증상이 없으면 2 미터의 물리적 거리를 유지하고 자주 손을 씻거나 소독하는 경우에 한해 출근할 수 있습니다. 고용주에게 안전 조치 및 직장 내 개인 보호 장비의 가용성을 확인할 수 있습니다.



경찰 및 군대는 공중 보건 조치를 집행하고 음식과 기타 생필품을 취약한 사람들에게 전달할 권한이 있습니다.

애플리케이션을 스마트폰에 다운로드하여 안전을 지킬 수 있습니다. 이 앱은 코로나바이러스 검사 결과가 양성인 사람과 밀접한 접촉을 했을 때 귀하께 알려드립니다. 또한 귀하의 검사 결과가 양성일 경우 귀하의 정보를 익명으로 보호하면서 접촉 정보를 빠짐없이 확인할 수 있도록 합니다.

잉글랜드나 웨일스에 거주 중이시라면 **NHS COVID-19 App** 을 다운로드하실 수 있습니다. 이 앱은 만 16 세 이상이면 누구나 사용하실 수 있습니다. 다음 링크에서 11 개 언어로 제공되는 자세한 정보를 확인하세요. https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

스코틀랜드에 거주 중이시라면 **Protect Scotland App** 을 다운로드하실 수 있습니다**.** 이 앱은 만 16 세 이상이라면 누구나 사용하실 수 있습니다. 다음 링크에서 자세한 정보를 확인하세요. https://www.protect.scot/

북아일랜드에 거주 중이시라면 **StopCOVID NI Proximity App** 을 다운로드하실 수 있습니다. 이 앱은 만 11 세 이상이라면 누구나 사용하실 수 있습니다. 다음 링크에서 자세한 정보를 확인하세요. https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

귀하에게 적용될 수 있는 지역 락다운 규칙에 대해서는 지역 당국에 확인하십시오.	
잉글랜드	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
스코틀랜드	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
웨일스	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
북아일랜드	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

증상이 있으면 어떻게 해야 하나요?



다음 증상에 주의해야 합니다.

- 고열 - 가슴이나 등을 만질 시 뜨거운 경우 또는
- 새롭게 발생한 지속적인 기침 - 반복되는 기침이 시작될 경우 또는
- 평상시 대비 미각이나 후각이 소실 또는 변화(후각 소실) - 아무 냄새 또는 맛을 느낄 수 없거나 맛 또는 냄새가 평상시와 다를 경우



위의 증상 중 하나라도 있을 경우 가능한 한 빨리 다음 단계를 반드시 따라야 합니다.



자가격리: 최소 10 일간 집에 머무르고 **코로나바이러스에 감염되었을 가능성이 있는 가족 구성원의 격리 지침**을 따릅니다. 귀하의 모든 가구 구성원 또는 귀하와 밀접 접촉한 모든 사람도 최소 10 일간 자가격리해야 합니다.



증상이 나타난 지 첫 5 일 내에 **코로나바이러스 검사를 받습니다**. 누구나 증상이 있다면 바이러스가 있는지 확인하기 위해 무료로 검사를 받을 수 있습니다. 검사를 받는 방법은 두 가지입니다. 거주하시는 곳으로 검사를 배송받거나 검사 장소로 가실 수 있습니다. 검사 결과는 문자 메시지, 이메일 또는 전화로 받게 됩니다.

코로나바이러스 검사를 받습니다.



검사를 예약하거나 온라인으로 주문하려면 https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test 를 방문하십시오. 온라인에 접속하실 수 없으면 **잉글랜드**, **웨일스** 및 **북아일랜드**에서는 119 로 전화하시고, **스코틀랜드**에서는 0800 028 2816 으로 전화하십시오.

검사 결과가 음성인 경우: 몸 상태가 괜찮고 더 이상 증상이 없으면 자가격리를 중단할 수 있습니다. 귀하 가구의 다른 구성원 또는 귀하와 밀접 접촉한 사람들도 자가격리를 중단할 수 있습니다.

검사 결과가 양성인 경우: 자가격리 10 일 중 남은 기간을 완료하고 귀하의 모든 가구 구성원 또는 귀하와 밀접 접촉한 모든 사람은 자가격리 10 일 중 남은 기간을 계속해야 합니다. 귀하 지역의 추적 서비스가 연락해 바이러스의 추가 확산을 막도록 협조를 요청할 것입니다. 그들은 최근 귀하가 어디에 계셨는지 및 누구와 밀접 접촉했는지 물을 것입니다. 이는 누가 10 일 이상 자가격리를 하고 집에 머물러야 하는지 확인하기 위해 필수적입니다.

아래에서 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

스코틀랜드 https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

북아일랜드 https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

코로나바이러스에 감염되었을 가능성이 있는 가구 구성원의 격리 지침



직장, 학교, 일반의 진료소, 약국 또는 병원에 가지 마십시오.



편의 시설을 따로 사용하거나 사용 사이에 청소하십시오.



다른 사람들과 밀접한 접촉을 피합니다.



음식과 약품은 배달을 통해 받습니다.



방문자에 대한 지침을 따릅니다.



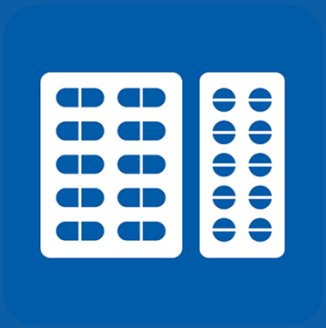
가능하면 혼자 주무십시오.



정기적으로 손을 씻습니다.



물을 많이 마십니다.



파라세타몰(paracetamol)을 복용하여 증상을 완화합니다.

이 지침을 따르는 것이 중요하며, 위반 시 벌금이 부과될 수 있습니다.
https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance
에서 더 자세한 정보를 확인하십시오.

격리 지침을 언제까지 지켜야 하나요?

- 증상이 있는 사람은 집에 머무르며 최소 10 일간 격리되어야 합니다.
- 다른 사람들과 같이 산다면, 그들도 집에 머무르며 최소 10 일간 격리되어 집 밖으로 감염을 확산시키지 않아야 합니다.
- 그러나 가구 구성원 중 누구나 증상이 나타난다면, 그들은 증상이 시작된 날부터 10 일간 집에 머무르며 격리되어야 합니다. 그 결과 10 일보다 더 집에 머물러야 하더라도 이를 지켜야 합니다.
- 만 70 세 이상이거나, 만성질환이 있거나, 임신했거나, 면역 체계가 약한 사람과 함께 산다면, 그들이 10 일간 따로 머물 곳을 찾아보십시오.

국민보건서비스(NHS) 111 에 언제 연락해야 하나요?

- 증상이 너무 심해 TV 를 보거나, 전화를 사용하거나, 글을 읽거나, 잠자리에서 일어나는 등 평상시 활동을 전혀 할 수 없는 경우
- 집에서 증상에 대처할 수 없다고 느끼는 경우
- 증상이 점차 심해지는 경우

국민보건서비스(NHS) 111 에 어떻게 연락하나요?

국민보건서비스(NHS) 111 온라인 코로나바이러스 서비스**(https://111.nhs.uk/covid-19)**에서 다음 조치를 확인할 수 있습니다. 온라인 서비스에 접속할 수 없다면 111(무료 전화)로 전화를 걸 수 있습니다. 모든 질문에 "**네(Yes)**"라고 반복적으로 대답함으로써 사용하는 언어의 통역사를 요청할 수 있습니다.

제 이민 상황이 걱정되면 어떻게 해야 하나요?

허가없이 영국에 거주하는 사람을 포함하여 **잉글랜드**를 방문한 해외 방문자에게는 다음에 대한 요금이 청구되지 **않습니다.**

- 코로나바이러스 검사(검사 결과 코로나바이러스 음성인 경우 포함)
- 코로나바이러스 치료 – 하지만 치료를 시작한 후 검사에서 코로나바이러스가 음성인 경우, 검사 결과를 받은 후에 받은 모든 치료에 대해 비용이 청구될 수 있습니다.
- 다기관 염증 증후군이 발생한 아동의 치료

코로나 19 에 대한 검사 또는 치료만 받을 경우, 이민 확인이 필요하지 않습니다.

코로나바이러스의 확산을 막으려면 어떻게 해야 하나요?

- 비누와 물을 사용해 손을 20 초 이상 자주 씻습니다.
- 항상 주의하고 안전을 지키라는 권고를 따릅니다.
- 거주하시는 위치에 따라, 안면 가리개에 대한 지침을 따르고 함께 거주하지 않는 사람들과 2 미터의 물리적 거리를 유지합니다.

아래에서 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

- 국민보건서비스(NHS) 지침: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- 세계보건기구(World Health Organization. WHO) 지침: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses