

코로나 바이러스 감염 (COVID-19) 코로나19에 걸린 사람을 집에서 보살피는 방법: 돌보는 사람을 위한 조언:



코로나19 진단을 받은 사람을 돌보시는 경우 이 조언에 따라 본인과 다른 가족 및 지역 사회 구성원을 보호하세요.

접촉을 제한하세요

- ▶ 오직 건강한 사람만 돌봄을 제공해야 합니다.
- ▶ 칫솔, 타월, 침대 린넨, 식기, 전자 장치 등의 개인 용품을 아픈 사람과 함께 사용하지 마세요.
- ▶ 가능한 경우 아픈 사람과 별도의 욕실을 사용하세요. 가능하지 않은 경우, 아픈 사람은 물을 내리기 전에 변기 뚜껑을 닫아야 합니다.

자신을 보호하세요

- ▶ 가능한 경우, 코로나19로 심각한 병을 얻을 우려가 있는 사람은 코로나19 진단을 받은 사람을 보살피지 마세요. 고령자, 만성 질환(예: 심장병, 당뇨병)이 있거나 면역 체계가 약한 사람 등이 이에 해당합니다.
- ▶ 아픈 사람으로부터 2미터 안에 있어야 할 경우 마스크, 일회용 장갑 및 **눈 보호구**를 착용하세요.
- ▶ 아픈 사람, 아픈 사람의 주변, 오염된 물건 또는 표면을 만질 때는 일회용 장갑을 착용하세요.
- ▶ 마스크와 장갑을 재사용하지 마세요.
- ▶ 20초 이상 손을 자주 씻으세요. 특히, 아픈 사람과 접촉한 후 및 장갑, 마스크 또는 눈 보호구를 벗은 후에는 꼭 씻으세요.
- ▶ 일회용 페이퍼 타월로 손을 닦으세요. 가능하지 않은 경우, 재사용 가능한 타월을 사용하고 축축해지면 교체하세요.
- ▶ 물 티슈로 오물을 제거한 후에 알코올 기반 손 세정제를 사용할 수도 있습니다.
- ▶ 씻지 않은 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 마세요.

주변을 깨끗하게 유지하세요

- ▶ 사용한 마스크, 장갑 및 기타 오염된 물건을 쓰레기 봉투로 채운 용기에 넣고, 내용물을 밀봉한 후 다른 가정 쓰레기와 함께 버리세요.
- ▶ 오염된 세탁물을 비닐 봉투로 채운 용기에 넣고 흔들지 마세요. 일반 세탁용 세제와 뜨거운 물(60-90°C)을 사용해 세탁한 후 잘 건조시킵니다. 아픈 사람의 의류 및 린넨을 다른 세탁물과 함께 세탁할 수 있습니다.
- ▶ 매일 한 번 이상 가정용 소독약 또는 희석한 표백제(표백제와 물의 비율 1:9)를 사용해 사람들이 자주 만지는 표면(예: 변기, 세탁물 용기, 침대 옆 탁자, 문 손잡이, TV 리모컨)을 청소하고 소독합니다. 70% 알코올 소독 티슈를 사용해 터치 스크린을 청소합니다.

자신의 증상을 관찰하세요

- ▶ 권장된 예방 조치를 모두 따르셨더라도, 아픈 사람과 마지막으로 접촉한 날로부터 14일 동안은 자신의 증상을 관찰하세요.
- ▶ 아픈 사람의 체액에 직접 접촉한 경우(예: 마스크를 쓰지 않은 동안 기침 또는 재채기에 직면한 경우), 현지 **보건 당국**에 연락하여 추가적인 지시를 받으세요.
- ▶ 증상이 나타난 경우 최대한 빨리 자신을 격리하고 현지 **보건 당국**에 연락하여 추가적인 지시를 받으세요.



다음 용품을 구비하세요

- 수술용 마스크 (재사용하지 마세요)
- 눈 보호구
- 일회용 장갑 (재사용하지 마세요)
- 일회용 종이 타월
- 티슈
- 비닐 봉지를 채운 폐기물 용기
- 체온계
- 처방전 없이 살 수 있는 해열제 (예: 이부프로펜, 아세트아미노펜)
- 수돗물
- 핸드워시
- 60% 이상 알코올이 함유된 알코올 기반 세정제
- 주방용 세제
- 일반적인 세탁용 세제
- 일반적인 가정용 청소 용품
- 표백제(하이포아염소산나트륨 5%) 및 희석액(표백제와 물의 비율 1:9)용의 별도 용기
- 알코올 소독 티슈



우리 모두 각자의
역할을 수행하여
코로나19의 확산을
막을 수 있습니다.
자세한 정보:

Canada.ca/coronavirus

또는
1-833-784-4397

