

코로나 바이러스 감염증 (코로나 19)

자가 격리 방법

코로나 19 증상이 있거나 코로나 19에 노출된 경우 다른 사람으로부터 자신을 격리해야 합니다. 증상이 악화되기 시작하면 담당 의료인 또는 원격 의료 센터(1-866-797-0000)에 연락하십시오.

집에 머무십시오

- 대중 교통, 택시 또는 승차 공유를 이용하지 않습니다.
- 직장, 학교 또는 기타 공공 장소에 가지 않습니다.



다른 사람과의 접촉을 피하십시오

- 필요한 사람(예: 돌봄 제공자) 외 방문객을 받지 않습니다.
- 노약자 및 만성 질환(예: 당뇨병, 폐질환, 면역결핍증)이 있는 사람을 멀리합니다.
- 가급적 집 안에서 다른 사람과 분리된 방에 머물고, 별도의 화장실을 사용합니다.
- 함께 쓰는 방은 환기가 잘 되도록 합니다(예: 창문 열기).
- 이러한 방법이 가능하지 않을 경우 다른 사람과 항상 최소 2 미터 거리를 유지합니다.



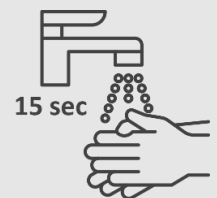
거리를 유지하십시오

- 다른 사람과 같은 방에 있을 경우 최소 2 미터 거리를 유지하고 코와 입을 가리도록 마스크나 얼굴 가리개를 착용합니다.
- 마스크를 착용할 수 없을 경우 귀하와 같은 방에 있는 다른 사람들이 마스크를 착용해야 합니다.



손을 씻으십시오

- 비누와 물로 자주 손을 씻습니다.
- 다른 사람과 함께 사용하지 않는 종이 타월이나 수건으로 손을 닦습니다.
- 비누와 물을 사용할 수 없을 경우 알코올 기반 손 소독제를 사용합니다.



기침과 재채기 시 가리십시오

- 기침이나 재채기를 할 때 티슈로 입과 코를 가립니다.
- 손이 아닌, 옷소매 또는 팔꿈치 안에 기침 또는 재채기를 합니다.
- 비닐 봉지로 채운 쓰레기통에 사용한 티슈를 버리고, 손을 씻습니다.
- 쓰레기통을 비닐 봉지로 채우면 더 안전하게 쓰레기를 버릴 수 있습니다.
- 쓰레기통을 비운 후 손을 씻습니다.



코와 입 위로 마스크를 착용하십시오

- 의료인을 만나거나 코로나 19 검사를 받기 위해 집을 나서야 할 경우 마스크를 착용합니다.
- 다른 사람과의 거리가 2 미터 이내일 경우 마스크를 착용하거나 별도의 방에 머뭅니다.
- 마스크가 없을 경우 다른 사람과 2 미터 거리를 유지하고 기침과 재채기를 가립니다. 물리적 거리 두기를 참조하십시오.



증상이 나타나면 어떻게 해야 하나요?

- 코로나 19 자가 진단서를 작성합니다.
- 원격 진료 센터(1-866-797-0000) 또는 담당 의료인에게 연락합니다.
- 증상이 나타나기 2 일 전이나 증상이 나타난 후 밀접한 물리적 접촉을 한 사람(예: 가족)도 자가 격리를 해야 합니다. 질문이 있으시면 현지 보건 당국에 연락하십시오.
- 증상이 나타난 때부터 14 일간 자가 격리합니다.
- 14 일 후 더 이상 열이 없고 증상이 개선된 경우 자가 격리를 중단할 수 있지만, 물리적 거리 두기를 계속 실천해야 합니다.
- 14 일 후에도 여전히 몸이 좋지 않으면, 원격 진료 센터 또는 담당 의료인에게 연락합니다.

바이러스에 대한 자세한 정보

코로나 19 는 새로운 바이러스입니다. 감염된 사람의 호흡기 비말을 통해 같은 집에 살거나 돌봄을 제공하는 사람과 같이 밀접하게 접촉하는 다른 사람에게 전파됩니다. 온타리오 주 보건국 웹사이트(ontario.ca/coronavirus)에서 코로나 19 에 대한 최신 정보를 확인할 수 있습니다.

자세한 정보가 필요할 경우 연락처:

이 문서의 정보는 2020 년 7 월 31 일 기준입니다