



## 코로나바이러스 감염증(코로나19): 준비 안내 자료

캐나다의 보건 시스템은 캐나다에서 발생하는 코로나19에 대응할 준비가 되어 있지만, 국내에서 질병이 확산될 경우를 대비해 개인과 지역사회가 미리 준비하는 것이 중요합니다.

### 사전 계획

자신이나 가족이 아파서 간호가 필요한 경우 어떻게 할 것인지 미리 고려하십시오. 고려가 필요한 사항:

- 자신과 가족에게 필요한 식료품 및 가정용품
- 사전 처방 및 조제 등을 포함해 필요한 약품

자신의 계획에 대해 가족, 친구 및 이웃과 상의하고, 도움이 필요할 때 서로 전화, 이메일 또는 문자로 안부를 물을 수 있는 파트너를 정하십시오.

### 준비하기

아플 때 외출할 필요가 없도록 미리 물품을 준비하십시오. 쇼핑할 때마다 몇 가지 여유 품목을 추가하면 공급업체의 부담을 덜어주고, 자신의 경제적 부담도 줄일 수 있습니다.

#### 물품:

- 파스타 면 및 쌀
- 파스타 소스
- 통조림 수프, 야채 및 콩
- 반려동물 사료 및 물품
- 여성 위생 용품
- 체온계
- 기저귀
- 비누
- 60% 이상의 알코올을 함유한 손 세정제
- 해열제(성인 및 아동을 위한 아세트아미노펜 또는 이부프로펜)
- 미용 티슈
- 화장지
- 페이퍼 타월
- 비닐 쓰레기봉투





- 주방용 세제
- 세탁용 세제
- 일반 가정용 청소용품
- 표면 소독제, 또는 소독제가 없을 경우 농축(5%) 표백제 및 희석을 위한 별도 용기

### 건강 유의 및 질병 확산 예방

- 항상 물리적 거리두기를 실천하십시오.
- 비누와 따뜻한 물로 20초 이상 자주 손을 씻으십시오.
- 재채기 또는 기침을 할 때는 팔이나 소매로 가리십시오.
- 악수, 포옹 키스보다는 손 흔들기로 인사를 대신하십시오.
- 한가한 시간에 쇼핑을 하거나 교통을 이용함으로써 붐비는 장소에 노출을 줄이십시오.
- 아는 사람이 아플 경우 증상이 없어질 때까지 집에 머물도록 권고하십시오.
- 자신이 아플 경우 증상이 없어질 때까지 자택에 머무르십시오. 담당 의료제공자 또는 관할 공중보건당국에 연락해 증상을 알려주십시오. 무엇을 해야 할지 권고해 줄 것입니다.
- 어떤 사람은 증상이 없더라도 코로나19를 전파시킬 수 있습니다. 비의료용 마스크나 얼굴 가리개(총총히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 빈틈없이 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리 또는 귀에 고정시키도록 만들어진 것)를 포함한 마스크를 착용하면 주변 사람들을 보호하는 데 도움이 됩니다.

**항상 최신 정보를 확인하십시오.**

코로나바이러스에 대한 자세한 정보:

1-833-784-4397

[canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01