



코로나 19 로 심각한 질병에 걸릴 위험이 높은 사람

누구나 질병 때문에 아플 수 있지만, 어떤 사람은 기저질환과 나이로 인해 합병증 위험이 더 높습니다. 합병증 위험이 높은 사람의 경우에는 특히 코로나 19 의 감염 위험을 줄이기 위해 적절한 조치를 취할 필요가 있습니다.

어떤 사람에게 위험이 높은가?

- 다음과 같은 질환을 앓는 사람
 - 심장질환
 - 고혈압
 - 폐질환
 - 당뇨병
 - 암
- 질병이나 화학요법 등의 치료로 인해 면역체계가 약화된 사람
- 노인

대비하기

- www.canada.ca/coronavirus 에서 코로나 19 에 대해 알아보고 최신 정보 확인
- 주/준주 및 지방자치단체 보건당국 웹사이트를 방문하여 지역사회 의 코로나 19 관련 최신 정보 확인
- 몇 주 동안 자택에 머물 수도 있는 상황에 대비해 식료품, 반려동물 사료, 청소용품 등의 생필품 구비
- 담당 의료제공자와의 상담을 통해 자신을 보호하는 방법을 알아보고, 처방약과 의료용품도 충분히 확보
- 다른 사람과 전화나 이메일로 서로 연락할 수 있도록 대비
- 가족, 이웃 또는 친구에게 필수품 심부름 부탁(예: 처방약 찾아오기, 식료품 구입).
- 식료품이나 의약품 을 집으로 배달해 주는 서비스가 있는지 확인
- 자신에게 증상이 있는지 모니터링





코로나 19 위험을 줄이는 방법

- 가능하면 필요한 진료 약속을 위해서만 외출
- 아픈 사람 옆에 가지 않기
- 다른 사람, 특히 여행에서 돌아왔거나, 바이러스에 노출된 사람과 접촉하지 않기
- 접촉이 불가피할 경우 다음의 예방 조치를 취할 것.
 - 상대와 2m 이상 거리 유지
 - 악수, 키스, 포옹 대신 손을 흔들어 정답게 인사하기
 - 만나는 시간 짧게 유지
- 비누와 물로 손을 20 초 이상 자주 씻고, 비누와 물이 없을 경우 알코올 농도 60% 이상의 손 세정제 사용
- 손으로 입, 코, 눈 및/또는 음식을 만지지 말 것
- 외출 시 60% 이상의 알코올을 함유한 손 세정제 지참
- 공용 공간의 문 손잡이, 계단 난간, 엘리베이터 버튼 등 손길이 많이 닿는 곳 만지지 않기
- 공용 공간에서 표면 접촉이 불가피한 경우 손을 티슈나 소매로 가리기
- 변기, 침대 옆 테이블, 문 손잡이, 전화기, TV 리모컨 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면은 하루에 한 번 이상 청소 및 소독하기
- 소독을 위해서는 의약품식별번호(DIN)가 있는 인가된 표면 소독제만 사용할 것. DIN은 캐나다 보건부가 부여한 여덟 자리 숫자로, 캐나다에서 안전하게 사용할 수 있는 소독제임을 확인하는 것임

가정에서 인가된 표면 소독제가 없을 경우 표백제의 사용설명서를 따르거나, 250mL의 물에 5mL의 표백제 또는 1L의 물에 20mL의 표백제 비율에 따라 희석 표백제를 만들어 소독제로 사용할 수 있습니다. 이 비율은 5%의 차아염소산나트륨을 함유한 표백제로 0.1%의 차아염소산나트륨 용액을 만드는 비율입니다. 가정용 (염소) 표백제의 올바른 사용법을 따르십시오.

- 손길이 자주 닿는 전자 기기(키보드, 터치스크린 등)도 액체 소독제 사용이 가능한 경우 70% 농도의 알코올로 하루에 한 번 이상 소독하십시오.
- 아프거나 바이러스에 노출되었을 가능성이 있는 사람에게는 가까이 오지 않도록 당부하십시오.
- 붐비는 곳과 사람이 많이 모인 곳을 피하십시오.
- 크루즈 및 비필수적 외국 여행을 자제하십시오.



코로나 19 증상이 나타날 때 취할 행동

- 코로나 19 의 증상:
 - 새로운 기침 또는 점차 심해지는 오래된 기침
 - 발열
 - 호흡곤란
- 증상이 발생하면 자택에 머물면서 담당 의료제공자 또는 관할 공중보건소에 연락하여 자신의 증상에 대해 알려주십시오.
- 의료제공자나 의료시설을 방문하기 전에 항상 먼저 전화를 걸어 다른 사람의 노출을 예방할 수 있도록 하십시오.
- 다음 증상이 나타날 경우 응급 상황으로 간주해야 합니다.
 - 심한 호흡곤란(숨이 막히거나 헐떡거리는 경우 등)
 - 가슴 통증 또는 압박감
 - 정신착란이 생기거나 잠자리에서 일어나기 어려움
- 이와 같은 응급 증상이 나타날 경우 911 로 전화하여 코로나 19 에 감염되었을 수도 있으며, 합병증 위험이 높다고 알려주십시오.

우리 모두가 각자의 역할을 수행할 때 코로나 19 의 확산을 막을 수 있습니다. 자세한 정보는 Canada.ca/coronavirus 를 방문하거나 1-833-784-4397 로 전화하십시오.