

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 코로나-19 로부터 여러분과 다른 사람을 보호하십시오

코로나-19 가 계속 심각한 공중 보건 위협이 되고 있습니다. 증상이 경미한 것(혹은 무증상)부터 심각한 질병까지 다양합니다. 누구나 코로나-19 에 걸릴 수 있습니다. 나이가 많은 성인이나 심각한 기저 질환이 있는 사람은 연령에 관계없이 더 심각한 질병에 걸릴 위험이 높습니다.

### 확산을 줄이기 위해 여러분이 할 수 있는 다섯 가지

1. 코로나-19 백신 접종을 받으십시오.
2. 코와 입을 가리는 마스크를 착용하고 마스크를 턱 밑에 고정시키십시오.
3. 같이 살지 않는 사람과는 6 피트 떨어져 있으십시오.
4. 사람이 많은 곳이나 환기가 잘 안 되는 실내 공간은 피하십시오.
5. 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오. 비누와 물이 없으면 손 세정제를 사용하십시오.

상세 정보는 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 에 나와 있습니다. 이 지침서를 사용해 여러분과 사랑하는 가족 그리고 이웃을 보호하십시오.

## 1. 코로나-19 백신 접종을 되도록 빨리 받으십시오

- 코로나-19 백신 접종을 받을 기회가 되면 받으십시오. 코로나-19 백신은 안전하고 효과가 있습니다.
- 백신 접종을 받는 방법에 대해 알고 싶으면 다음 웹사이트로 가십시오: [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- 다음의 경우가 완전히 백신 접종이 된 상태입니다.
  - 화이자나 모더나 백신을 2 차 접종하고 나서 2 주 후
  - 존슨앤존슨의 얀센 백신처럼 일 회 접종을 하는 백신을 맞은 뒤 2 주 후
  - 접종을 받은 후 아직 2 주가 되지 않았거나 아직 2 차 접종을 해야 되는 경우에는 아직 완전히 보호된 상태가 아닙니다.  
백신 접종을 완전히 받을 때까지는 모든 예방 조치를 계속 취하십시오.

| 완전히 백신 접종을 하고 난 뒤 달라지는 점   | 완전히 백신 접종을 하고 난 뒤에도 달라지지 않는 점  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 완전히 백신 접종을 받은 사람과 실내에서 마스크를 착용하지 않고 모임을 가질 수 있습니다.</li> <li>• 백신 접종을 하지 않은 다른 한 가족(예를 들어 다 같이 사는 친척들을 방문하는 것)과 실내에서 마스크를 착용하지 않고 모임을 가질 수 있습니다. 하지만 <u>코로나-19 로 심각한 질병에</u> 걸릴 위험이 높은 사람이나 그 사람과 같이 사는 사람은 여기서 제외됩니다.</li> <li>• 코로나-19 에 걸린 사람 옆에 있었다면 증상이 있지 않는 한 다른 사람과 떨어져 있거나 검사를 받을 필요가 없습니다</li> </ul> | <p>많은 경우 여전히 <u>자신과 다른 사람을 보호</u>하는 조치(예: 마스크 착용, 다른 사람으로부터 최소한 6 피트 떨어져 있기, 여러 사람이 모인 곳이나 환기가 잘 안되는 장소를 피하는 것)를 취해야 합니다. 다음 상황에서는 언제나 조심하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 공공장소</li> <li>• 백신 접종을 받지 않은 두 가족 이상과 가지는 모임</li> <li>• <u>코로나-19 로 심각한 질병에</u> 걸릴 위험이 높고 백신 접종을 받지 않은 사람이나 위험이 높은 사람과 같이 사는 사람을 방문하는 것</li> </ul> |

## 2. 코와 입을 가리는 마스크를 착용하고 마스크를 턱 밑에 고정시키십시오

다른 사람과 같이 있을 때는 마스크를 쓰고 다음과 같은 마스크를 착용하십시오.

- 2 층으로 된 세탁 가능한 천
- 입과 코를 완전히 가리고 턱 밑에서 고정되는 것
- 얼굴 옆면을 잘 감싸면서 맞고 틈이 안 생기는 것
- 마스트 위로 공기가 나가는 것을 방지해 주도록 코 부분에 와이어가 들어간 것
- 비말이 튀어나갈 수 있는 밸브나 환기 구멍이 없는 것
- 목두건(게이터)을 착용하는 경우 적어도 천이 이중으로 되어 있거나 이중으로 접을 수 있고 코와 입을 완전히 가리는 것
- 안면 보호대(페이스 실드)는 안면 마스크를 대체하지 못 합니다.

## 3. 같이 살지 않는 사람과는 6 피트 떨어져 있으십시오

- 공공장소에 외출할 때는 다른 사람과 최소한 6 피트 떨어져 있고 마스크를 착용하십시오.

## 4. 여러 사람이 모이는 장소나 환기가 잘 안되는 장소를 피하십시오

- 붐비는 실내 공간을 피하십시오.
- 최대한 외부 공기가 많이 들어오도록 실내 공간의 환기를 제대로 하십시오.
- 일반적으로 바깥이나 환기가 잘 되는 공간에 있는 것이 바이러스 노출 위험을 줄입니다.

## 5. 손을 자주 씻으십시오

- 비누와 물로 최소한 20 초간 자주, 특히 공공장소에 있었거나 코를 풀거나 기침이나 재채기를 한 후에는 손을 씻으십시오.
- 비누와 물을 쓰는 게 항상 더 낫지만 여의치 않는 경우 알코올 함량이 최소 60%인 손 세정제를 사용하십시오. 손 표면 전체에 세정제가 가도록 한 후 마를 때까지 비비십시오.
- 손을 씻지 않은 상태에서 눈이나 코 혹은 입을 만지지 마십시오.

## 추가 정보

- 질병통제본부: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- 미국 적십자: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- 전국 재난고충지원라인: 코비드-19 에 관련된 정서적 고충을 겪는 모든 사람이 이용할 수 있습니다. 1-800-985-5990 으로 전화하거나 66746 으로 "TalkWithUs"라는 문자를 보내 친절한 상담사와 이야기를 나누십시오. TTY 1-800-846-8517. 스페인어 상용자. 1-800-985-5990 으로 전화한 뒤 2 번을 누르십시오. 미국 내에서는 66746 으로 "Hablanos"라는 문자를 보내십시오. 푸에르토리코에서는 1-787-339-2663 으로 "Hablanos"라는 문자를 보내십시오.
- 슬픔과 우울함 그리고 불안 같은 감정에 압도된 느낌이 들거나 자신이나 다른 사람을 해치고 싶은 마음이 드는 경우 911 이나 전국자살방지 라이프라인[1-800-273-TALK (1-800-273-8255)]으로 전화하십시오.