

# 코비드-19가 유행하는 동안 나와 내 커뮤니티 돌보기

Eric  
Garcetti  
@MayorOfLA

## 코비드-19로부터 나와 내 가족을 어떻게 보호할 수 있나요?

코로나 바이러스가 퍼지는 것을 막기 위해 여러분이 매일 할 수 있는 간단한 일들이 있습니다:

- 최대한 집에 머물기!
- 집 밖에서 사람들과 가까이 있을 때는 마스크나 얼굴 가리개 쓰기
- 밖에서 필수 활동을 할 때 다른 사람들과 최소한 6피트 거리 유지하기
- 자주 손을 비누로 20초 동안 씻고 사람들 손이 많이 닿는 표면 소독하기
- 기침이나 재채기는 티슈나 팔로 가리고 하기



## 코비드-19 검사는 어떻게 받을 수 있나요?

증상이 있건 없건 검사를 받을 수 있습니다. 검사는 무료이며 보험이 없어도 됩니다. 체류 신분도 문제되지 않으며 검사 받은 것이 공적 부조 규정에 불리하게 작용하지도 않을 것입니다. 본인의 주치의와 검사를 예약해도 됩니다. 주치의가 없다면 [corona-virus.la/covid-19-testing](https://corona-virus.la/covid-19-testing)에서 검사 예약을 하실 수 있습니다.

컴퓨터나 인터넷을 사용하지 못한다면 311로 전화하셔서 예약을 하십시오. 자동차를 탄 채 혹은 걸어서 가는 검사장을 이용할 수 있지만 예약이 없이는 검사를 받을 수 없습니다!

## 코비드-19의 일반적인 증상은 무엇인가요?

코로나 바이러스의 증상은 사람마다 다릅니다. 그러나 아래 증상이 하나라도 있으면 코비드-19에 걸렸을 수 있습니다.



- 발열 또는 오한
- 기침
- 호흡곤란
- 피로
- 새로 미각이나 후각 상실
- 인후통
- 코막힘이나 콧물
- 메스꺼움이나 구토
- 두통
- 설사
- 근육통이나 몸살

모든 증상의 목록을 보시려면, [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)을 방문하십시오.

증상은 노출 2~14일 이후에 나타날 수 있습니다.

호흡 곤란, 가슴의 통증이나 압박감, 푸르스름한 입술이나 얼굴, 새로운 혼란의 시작, 잠에서 깨기 어려움 같은 심각한 증상이 생기면 911에 전화하거나 응급실로 가십시오.

## 진료를 받거나 코비드-19 검사를 받으러 가야할 때는 어떻게 해야 하나요?

되도록 대중 교통을 이용하지 마십시오. 가능하면 개인 차량을 이용하십시오. 스스로 운전할 수 없을 경우, 마스크를 쓰고 운전자와 최대한의 거리를 유지하는 한편 가능하면 자동차 창문을 열어 놓으십시오.



## 내가 코비드-19에 걸린 것 같으면 어떻게 해야 하나요?

증상을 겪고 있거나 코비드-19 감염자에게 노출되었다고 생각될 경우에는 즉시 **자가 격리**를 하고 검사를 받아야 합니다.

**자가 격리**란 가족이나 같은 집에 사는 사람을 포함한 모든 사람들과 모든 접촉을 끊는 것을 의미합니다. 직장, 학교, 식료품점이나 기타 공공 장소에 가지 마십시오. 방문자를 맞지 말고 다른 사람들과 공간을 공유하지 마십시오. 다른 사람을 위해 음식을 만들지 말고 애완동물도 다루지 마십시오. 화장실도 따로 쓰는데, 그렇게 하는게 가능하지 않다면 사용 후 화장실을 청소하십시오.

증상이 있으면 다음 세가지가 모두 갖춰질 때까지 집에 있어야 합니다.

- 증상이 처음 나타난 지 최소한 10일이 지났다
- 최소한 72시간동안 열이 나지 않았다(해열제를 먹지 않고)
- 호흡기 증상이 개선됐다(예를 들어 기침이나 숨 가쁨)

코비드-19 검사 결과 양성이지만 **아무 증상이 없다면:**

- 검사를 받은 후 10일동안은 반드시 집에 있어야 하지만
- 증상이 나타나면 위에 적힌 지침대로 따라야 합니다.

자가 격리를 어떻게 하는 것인지에 대한 더 많은 정보는 [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) 에서 찾아보실 수 있습니다.



## 코비드-19로 진단받았거나 의심되는 사람과 밀접 접촉했으면 어떻게 해야 하나요(나에게 증상이 나타나지 않았어도)?

코비드-19는 전염성이 강합니다. 코비드-19에 감염된 사람과 밀접 접촉했다면 검사를 받고 바이러스가 퍼지는 것을 막기 위하여 감염된 사람과 마지막 접촉한 날로부터 14일동안 **자택 격리**를 해야합니다. 격리하는 동안은 자가 격리하는 사람들과 마찬가지로 다른 사람들과의 접촉을 제한해야 합니다.

**밀접 접촉**이란: (1)감염된 사람과 15분 이상 6피트 이내의 거리에 있었거나, (2)감염된 사람의 체액에 보호 없이 접촉한 것(예를 들어 바로 앞에서 기침이나 재채기, 수저 함께 쓰기, 보호 장비를 착용하지 않고 간병하기)를 의미합니다

자택 격리에 대한 더 많은 정보와 격리 해제 날짜 계산 방법은 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) 에서 찾을 수 있습니다.



## 집에서 자가 격리를 할 수 없을 때 이용할 수 있는 자원은 무엇인가요?

LA 카운티는 검사 결과 양성이거나 코비드-19에 노출됐는데 현재 거주 환경에서는 자가 격리가 불가능한 사람들을 위해 의료진이 상주하는 **제한된 숫자의 임시 의료 대피소**를 무료로 이용할 수 있게 했습니다. 격리 기간이 끝난 후까지 거주 지역을 떠나는 것이 허락되지 않을 것입니다.

의료 대피소로 연결되려면 833-540-0473이나 211로 전화하십시오.

[covid19.lacounty.gov/medical-sheltering](http://covid19.lacounty.gov/medical-sheltering) 에서 더 많이 알아볼 수 있습니다.

## 음식 또는 생활용품 배달이나 다른 도움이 필요할 때는 어떻게 하나요?

- 카운티는 제한된 숫자의 코비드-19 감염자나 노출된 사람을 위해 음식과 생활용품 **필수 배달 서비스**를 합니다. 여러분이 상점에 음식을 주문하고 지불하면 필수 배달 서비스가 그 음식을 픽업해서 무료로 배달해 드리는 것입니다.
- SNAP 수혜자라면 [amazon.com/snap-ebt](http://amazon.com/snap-ebt) 에서 아마존(Amazon)을 통해 주문할 수 있습니다.

필수 배달 서비스에 대해 더 알고 싶으시면 888-863-7411 로 전화하거나 [wdacs.lacounty.gov](http://wdacs.lacounty.gov) 를 방문하십시오.

카운티는 또 자신과 다른 이들을 어떻게 돌봐야 하는지, 또는 다른 자원들을 이용하는 방법에 대한 문의에 대답하는 **코비드-19 자원 전화**도 운영합니다. 매일 오전 8시부터 오후 8시30분까지 833-540-0473 이나 211로 전화하시면 됩니다. 모든 전화 번호에서 대부분의 언어의 통역이 제공됩니다. 아울러 [corona-virus.la/resources](http://corona-virus.la/resources), [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm), 또는 [211a.org](http://211a.org) 에도 자료들이 있습니다.

## 접촉자 추적이란?

접촉자 추적은 코비드-19가 퍼지는 속도를 늦추는데 중요한 조치입니다. 만일 귀하가 검사 결과 양성으로 판명되면 카운티 보건 관계자가 연락해서 중요한 추후 조치들을 알려주고 자가 격리하는데 도움이 되는 자원들과 연결시켜 줄 것입니다. 또한 귀하가 그동안 들른 장소들과 함께 시간을 보낸 사람들에 관해서도 물어 그들에게 코비드-19에 노출되었을 수 있다는 통지를 할 것입니다.

보건 관계자들은 귀하가 이름을 말한 사람들에게 귀하의 신원을 밝히지 않을 것이므로 완전하고 진실되게 대답해 주십시오. 귀하의 정직성으로 생명을 구할 수 있습니다. 그다음에는 카운티 보건 관계자들이 귀하가 말한 사람들에게 전화나 문자, 또는 이메일로 연락하여 자신이 감염된 사람들과 접촉했으니 검사를 받아야 하고 자신이 사랑하는 사람들이 감염되는 것을 막기 위해 격리해야 한다는 사실을 알려줄 것입니다.

이과정에서 접촉하는 모든 사람의 개인 정보는 비밀에 부쳐지며 공유되지 않을 것입니다. 보건 관계자들은 절대 체류 자격, 사회보장 번호, 은행 계좌 번호를 묻지 않을 것입니다.

## 코비드-19 검사나 치료를 받는 것이 이민 자격에 영향을 미칠까요?

코비드-19에 대응하여 시와 카운티가 제공하는 모든 예방 및 치료 프로그램과 서비스들은 모든 사람들에게 개방되어 있으며 공적 부조 조항 심사에서 귀하에게 부정적인 영향을 미치지 않을 것입니다.

공적 부조 규정에 관한 의문이 있으면 자격을 갖춘 이민 전문 변호사에게 문의하십시오.

공적 부조에 관한 더 많은 정보와 법적 자원들은 [lamayor.org/strong-families-la](http://lamayor.org/strong-families-la) 에서 찾아 볼 수 있습니다.

저희는 모든 LA 주민들이 필요한 자원들을 얻고 건강을 유지하실 것을 장려합니다.



LA 시의 코비드-19 대응과 자주 묻는 질문들에 대한 대답들은 [corona-virus.la](http://corona-virus.la)에서 더 찾아볼 수 있습니다.

LA 카운티의 대응과 자주 묻는 질문들에 대한 대답들은 [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/) 에서 더 찾아볼 수 있습니다. 사업체가 필요로 하는 대응 규범들도 카운티 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다.