

코로나바이러스란 무엇인가?

What is Coronavirus?

노벨 코로나 바이러스 2019 (COVID-19)는 감염된 사람이 기침이나 재채기를 할 때 주로 직접 사람 대 사람으로 호흡기 방울을 통해 퍼지는 새로운 바이러스 변종입니다. 노출 후 2-14 일 후에 증상이 나타날 수 있습니다. 보고된 질병은 경증 증상에서 심각한 질병 및 확인 된 사례의 사망까지 다양합니다.

The Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) is a new virus strain that is spread mainly from person-to-person through respiratory droplets when an infected person coughs or sneezes. Symptoms may appear 2-14 days after exposure. Reported illnesses have ranged from mild symptoms to severe illness and death for confirmed cases.

증상은 다음과 같습니다:

- 열
- 기침
- 호흡 곤란

Symptoms include:

- Fever
- Cough
- Shortness of breath

COVID-19는 가장 일반적으로 다음을 통해 감염된 사람에서 다른 사람에게 전염됩니다:

- 기침과 재채기로 생성된 호흡기 방울.
- 악수처럼 가까운 개인적인 접촉
- 바이러스가 묻은 표면을 만진 다음 귀하의 손을 씻기 전에 귀하의 입, 코 또는 눈을 만집니다.

COVID-19 is most commonly spread from an infected person to others through:

- Respiratory droplets produced by coughing and sneezing.
- Close personal contact, like shaking hands.
- Touching a surface with the virus on it and then touching your mouth, nose, or eyes before washing your hands.

자신을 보호하는 방법

- 귀하가 아플 때 집에 있으십시오.
- 귀하의 눈, 코 및 입을 만지지 마십시오.
- 비누와 물로 귀하의 손을 자주 20 초 이상 씻으십시오. 이것은 귀하가 코를 풀고, 기침하거나, 재채기를 하고 난 후, 화장실에 다녀온 후, 음식을 먹거나 준비하기 전에 특히 중요합니다.
- 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 60 % 이상의 알코올이 함유된 알코올 기반 손 소독제를 사용하여 귀하의 손의 모든 표면을 덮고 건조 할 때까지 문지릅니다.

- 귀하가 기침이나 재채기를 할때 티슈로 덮은 다음 그 티슈를 쓰레기통에 버립니다. (테이블에 티슈를 두면 테이블 표면이 세균으로 오염됩니다.)
- 청소용 스프레이나 물티슈를 사용하여 자주 접촉하는 물체와 표면을 정기적으로 소독하십시오.
- 위험이 높은 국가로 여행하지 마십시오. 저희는 CDC가 레벨 2 또는 3의 여행 건강 통지를 발행 한 국가로 또는 비 필수 여행을 권장하지 않습니다. 저희는 CDC가 레벨 2 또는 3의 여행 건강 통지를 발행한 국가로 또는 그 국가를 경유하는 비 필수 여행을 권장하지 않습니다.
(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

질병 통제 예방 센터 (CDC)는 건강한 사람이 COVID-19를 포함한 호흡기 질환으로부터 자신을 보호하기 위해 안면 마스크를 착용하는 것을 권장하지 않습니다. 귀하는 의료 전문가가 권장하는 경우에만 마스크를 착용해야 합니다. COVID-19가 있고 기침, 재채기 또는 열과 같은 감염 증상을 보이는 사람들은 안면 마스크를 사용해야 합니다. 이것은 감염 위험으로부터 다른 사람들을 보호하기 위한 것입니다.

How to protect yourself

- Stay home when you are sick.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. This is especially important after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food.
- If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash. (Putting a tissue on a table contaminates the surface of the table with germs.)
- Routinely disinfect frequently touched objects and surfaces, using a cleaning spray or wipe.
- Avoid travel to high-risk countries. We are discouraging non-essential travel to or through any of the countries for which the CDC has issued a level 2 or 3 travel health notice.
(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) does not recommend that people who are well wear a facemask to protect themselves from respiratory illnesses, including COVID-19. You should only wear a mask if a healthcare professional recommends it. A facemask should be used by people who have COVID-19 and are showing symptoms of infection like coughing, sneezing or fever. This is to protect others from the risk of getting infected.

귀하가 아프면 해야 할 일

- 귀하에게 아무런 증상이 나타나지 않더라도 귀하가 아프거나 바이러스에 노출되었다고 생각되면 집에 계십시오.
- 귀하의 집안의 다른 사람들과 자신을 분리하십시오. 이것을 집 격리라고 합니다.
- 열, 기침 및 숨가쁨을 스스로 모니터하십시오.

What to do if you are sick

- Stay home if you are sick or believe you have been exposed to the virus, even if you are not showing any symptoms.
- Separate yourself from other people in your home, this is known as home isolation.
- Monitor yourself for fever, coughing and shortness of breath.

귀하가 의학적 평가와 조언을 구해야 할 때는 언제입니까?

- 귀하께 응급 의료 상황이 발생하면 911에 전화하십시오. 귀하가 의학적 응급 상황이 발생하여 911에 전화해야 하는 경우, 귀하가 COVID-19가 있거나 있을 것으로 생각되는 것을 운영자에게 알려주세요. 가능하면 의료 도움을 받기 전에 안면 마스크를 착용하십시오.
- 귀하가 60 세 이상이거나 임신, 심장병, 당뇨병, 폐질환 및 면역체계 약화와 같은 근본적인 질환이 있는 경우, 의사와 협력하여 COVID-19 에 대한 귀하의 건강 위험 및 증상 관리 방법을 결정하는 계획을 세우십시오. 귀하가 증상이 있으시면 즉시 귀하의 의사에게 연락하십시오.
- 증상이 악화되거나 호흡이 어려우면 귀하의 주치의에게 연락하거나 가상 방문을 고려하십시오.
- 귀하가 위험이 높지 않고 귀하의 증상이 경미한 경우 직접 평가가 될 필요가 없으며 COVID-19 검사를 받을 필요가 없습니다. (아래의 가정 검역 및 격리 지침을 참조하십시오.)

귀하가 건강 상 응급 상황이 있거나 의료진이 귀하께 권고하지 않는 한, 응급실로 오는 것을 피하십시오. 이것은 우리 지역 사회에서 이 질병의 확산과 더 많은 노출의 위험을 예방하는 데 도움이 되며, 저희가 중요하고 제한된 응급 자원을 매우 아픈 사람들에게 바칠 수 있도록 해줍니다.

When you should seek medical evaluation and advice?

- Call 911 if you have a medical emergency. If you have a medical emergency and need to call 911, notify the operator that you have or think you might have, COVID-19. If possible, put on a facemask before medical help arrives.
- If you are 60 and older, or have underlying conditions such as pregnancy, heart disease, diabetes, lung disease and weakened immune system, work with your doctor to develop a plan to determine your health risks to COVID-19 and how to manage symptoms. If you do have symptoms, contact your doctor immediately.
- For worsening symptoms or difficulty breathing, please contact your primary care provider or consider a virtual visit.
- If you do not have a high-risk condition and your symptoms are mild, you do not need to be evaluated in person and do not need to be tested for COVID-19. (Please see Home Quarantine and Isolation Instructions below)

We ask that you please avoid coming to the emergency department, unless you have a health emergency and/or you have been advised by a provider to do so. This helps prevent the risk of

spreading this disease and further exposure in our community and allows us to dedicate critical and limited emergency resources to those who are very sick.

누가 테스트를 받아야 합니까?

현재 가장 일반적인 질문은 "왜 저는 테스트를 받을 수 없습니까?"입니다. 답 : 모든 사람을 테스트 할 필요는 없습니다. 독감과 유사한 증상이 있는 사람은 CDC에서 설정한 특정 기준을 충족하지 않으면 COVID-19 검사를 받지 않습니다. 이 기준은 FDA 승인 비상 사용 승인의 조건으로 CDC에 의해 설정되며, 위험이 높은 사람들에게만 긴급 상황에서 새로운 테스트를 사용할 수 있습니다. 이 기준은 지난 주에 설명 할 수 없는 증상으로 입원한 사람들을 포함하여 확대되었습니다. 그것은 여행 역사를 가진 사람들과 알려진 사례에 접촉이 있었던 사람들을 테스트하는 것입니다. 이러한 상황이 빠르게 발전함에 따라 시간이 지나면서 이러한 기준은 더 많은 사람들을 포함하도록 발전할 수 있습니다.

Who should be tested?

A common question right now is, "Why can't I get tested?" The answer: Not everyone needs to be tested. People with flu-like symptoms are not being tested for COVID-19 unless they meet certain criteria set by the CDC. The criteria are set by the CDC as a condition of the FDA-approved emergency use authorization, which allows new tests to be used in an emergency situation on high-risk people only. That criteria have widened in the last week to include people who are hospitalized with symptoms that are otherwise unexplained. That is in addition to testing people with travel history, and people with contacts to a known case. These criteria may evolve to include more people over time, as this situation is evolving rapidly.

가정 검역 및 격리 지침:

귀하가 현재 열, 호흡기 증상 또는 바이러스로 아픈 경우 다른 사람에게 노출되지 않아야 합니다. 귀하가 여행 또는 알려진 사례에 직접 노출되어 COVID-19에 상당한 노출이 있을 수 있는 경우, 현재 권장 사항은 귀하에게 증상이 나타나지 않거나 귀하의 질병이 개선 된 경우에도 귀하가 7 일 동안 집에 머무르는 것입니다. 귀하가 몸이 아프면 72 시간 동안 열이 나지 않거나 아프지 않을 때까지 다른 사람들 (집 격리)에 노출되지 않도록 하십시오. 많은 환자가 아픈 후 기침이 오래 지속됩니다.-귀하가 기침 이외에 다른 증상이 없이 몸이 괜찮을 경우 귀하의 의사나 지정된 관리소 중 한 곳에 연락하여 귀하의 일상적인 활동으로 돌아 오는 것이 안전한지 확인하십시오.

Home Quarantine and Isolation Instructions:

If you are currently sick with a fever, respiratory symptoms or a virus, you should avoid exposure to others. If you have possible significant exposure to COVID-19 because of travel or direct exposure to a known case, the current recommendation is for you to stay home for 7 days (home quarantine) even if you do not develop symptoms or your illness has improved. If you are ill, we recommend avoiding exposure to others (home isolation) until you have been well (without a fever or feeling ill) for 72 hours. Many patients will have a prolonged cough after they are sick – if you are otherwise well, contact your doctor or one of the noted resources to determine if it is safe to return to your usual activities.

가정 검역 및 격리 지침은 다음과 같습니다:

- 집에 있고 방문자가 없습니다.
- 다른 사람의 집에 가지 마십시오.
- 대중 교통을 이용하지 마십시오.
- 진료를 받는 것을 제외하고는 귀하의 집 밖에서의 활동을 제한하십시오.
- 직장, 학교 또는 공공 장소에 가지 마십시오.
- 가족과의 접촉을 피하십시오 (가능한 경우 10 피트 떨어져 있어야 함).
- 기침과 재채기를 가리십시오.
- 매일 모든 "많이 접촉하는" 표면을 청소하십시오.
- 가능하다면 별도의 수면 및 욕실 / 목욕 시설을 사용하십시오.
- 귀하의 집에 있는 다른 사람이나 애완 동물과 개인 가정 용품 (접시, 음료수 잔, 컵, 식기, 수건 또는 침구 류) 을 공유하지 마십시오. 이 품목을 사용한 후에는 비누와 물로 철저히 씻어야 합니다.
- 귀하의 의사를 방문하기 전에 미리 전화하십시오. 이것은 의료진의 사무실이 다른 사람들이 감염되거나 노출되지 않도록 조치를 취하는 데 도움이 됩니다.
- 귀하가 COVID-19 검사를 받은 경우, 귀하의 의료진이 귀하의 검사 결과에 대해 귀하에게 연락 할 때까지 집에 계십시오.

Guidelines for home quarantine and home isolation include:

- Stay at home and do not have visitors.
- Do not go to another person's home.
- Do not use public transportation.
- Restrict activities outside your home, except for seeking medical care.
- Do not go to work, school or public areas.
- Avoid close contact with household members (stay 10 feet away when possible).
- Cover coughs and sneezes.
- Clean all "high touch" surfaces every day.
- Use separate sleeping and bathroom/bathing facilities, if feasible.
- Avoid sharing personal household items (dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding) with other people or pets in your home. After using these items, they should be washed thoroughly with soap and water.
- Call ahead before visiting your doctor. This will help the healthcare provider's office take steps to keep other people from getting infected or exposed.
- If you have been tested for COVID-19, stay home until your healthcare provider contacts you about your test results.

이것은 나의 가족이나 나와 같이 살고있는 다른 사람들이 자가 검역을해야한다는 것을 의미합니까?

의료 전문가가 지시하지 않는 한 다른 가족 구성원은 자가 검역이 요구되지 않습니다. 귀하에게 증상이 나타나고 COVID-19가 의심되는 경우 가족 구성원은 밀접한 접촉으로 분류되며 자가 검역이 필요합니다.

Does this mean my family or other people I live with need to self-quarantine?

Other members of the household are not required to self-quarantine, unless they have been told by a medical professional to do so. If you develop symptoms and are suspected to have COVID-19, members of the household will be classified as close contacts and will then need to be in self-quarantine.

이 바이러스는 어떻게 치료됩니까?

COVID-19를 가진 대부분의 사람들은 스스로 회복 할 것입니다. COVID-19에 권장되는 특정 항 바이러스 치료법은 없습니다. COVID-19를 가진 사람들은 증상 완화를 돕기 위해 지원 치료를 받아야합니다. 심한 경우에는 중요한 장기 기능을 지원하기위한 치료가 치료에 포함되어야합니다.

How is this Virus Treated?

Most people with COVID-19 will recover on their own. There is no specific antiviral treatment recommended for COVID-19. People with COVID-19 should receive supportive care to help relieve symptoms. For severe cases, treatment should include care to support vital organ functions.

추가 정보

코로나 바이러스 및 지역 사회 보건 대응에 관한 최신 정보는 귀하의 해당 지역 공공 보건 웹 사이트를 방문하십시오.

- 질병 통제 센터 (CDC): 노벨 코로나 바이러스 2019 (COVID-19): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- 프라비던스 Providence 코로나 바이러스 자문: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

Additional Information

For up-to-date information about coronavirus and the community public health response, visit your local public health website.

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Providence Coronavirus Advisory: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

가상 방문 가능

<https://virtual.providence.org/>

Virtual Visits Available

<https://virtual.providence.org/>