

집에서 호흡계 관련 증상을 관리하는 10가지 방법

발열, 기침, 숨가쁨 증상이 있으면 의료기관에 전화하세요. 집에서 증상을 관리하라는 지시를 받을 수도 있습니다. 다음의 안내를 따르십시오.

1. 집에 머무르세요. 출근 또는 등교를 하지 마시고 공공 장소에 가지 마십시오. 외출해야 할 경우 대중교통, 공유 차량, 택시를 이용하지 마십시오.



2. 자신의 증상을 주의깊게 관찰하세요 만약 증상이 악화되는 경우, 즉시 의료기관에 전화하세요



3. 휴식을 취하고 수분을 잘 섭취하세요.



4. 진료 약속이 있는 경우, 미리 **의료기관에 전화하여** COVID-19에 걸렸거나 감염 가능성이 있다고 알려주세요.



5. 의학적 응급 상황이 발생한 경우 911로 전화하여 COVID-19에 걸렸거나 그럴 가능성이 있다고 **파견 담당자에게 알려주세요.**



6. 기침과 재채기를 할 때에는 가리세요.



7. 손을 자주 씻으세요. 비누와 물로 손을 최소 20초 동안 씻거나, 알코올 성분이 60% 이상 함유된 위생 소독제를 사용하여 손을 청결히 하세요.



8. 가능하면 **정해진 방에 머무르고** 집안의 **다른 사람들로부터 떨어져 있어야 합니다.** 또한 가능하면 별도의 화장실을 사용해야 합니다. 집 안이나 밖에서 다른 사람 근처에 가게되는 경우 마스크를 착용하세요.



9. 집에서 식기, 수건, 침구 등 개인 용품을 다른 사람과 함께 사용하지 마세요.



10. 카운터, 탁자 위, 문고리 등 자주 만지는 표면을 모두 청소하세요. 라벨에 표시된 지침에 따라 청소용 스프레이나 청소포를 사용하세요.



상세 정보: www.cdc.gov/COVID19