

신종코로나바이러스에 걸린 것 같으면 어떻게 할까요?

자신과 다른 사람을 지키기 위해 올바른 행동을 해야 합니다.

1. 감기처럼 열이 나거나 기침을 할 때

- 가능한 한 외출하지 않는다. 학교나 회사는 쉰다.
- 매일 체온을 재고 기록한다.
- 같은 집에 사는 사람도 체온을 재고 건강에 주의한다. 가능한 한 외출하지 않는다.

2. 신종코로나바이러스에 걸렸는지 알고 싶을 때

전화로 상담해 주십시오.

검사 필요 여부와 검사 장소는 의사 또는 전문가가 정합니다.

아래에 해당하는 분은 **곧바로** 전화해 주십시오.

- (1) 열이 높다. 숨을 쉬기 힘들다. 매우 피로하다.
- (2) 다음 중 하나에 해당하고, 감기인지 신종코로나바이러스인지 모르는 경우
- 노인
 - 오랫동안 지병 때문에 병원에 다니고 있다.
예:당뇨병, 심부전, 호흡기 질환이 있는 분
투석을 하고 있는 분
면역억제제나 항암제를 사용하시는 분
 - 임신했다
 - 어린 아이가 있다.
- (3) (1)(2)에 해당하지 않지만 열 또는 기침이 계속된다.
해열제나 진통제를 계속 먹고 있다.

전화로 상담할 수 있는 곳

- 거주 지역의 상담센터

<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-kr.html>

* 이름과 대응 언어는 지역에 따라 다릅니다.

- 평소에 다니는 병원, 진료소
- 당신이 할 수 있는 언어를 쓸 수 있는 상담창구

일본어 일람 : http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html

영어 일람 : <http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

3. 병원 또는 검사 장소에 갈 때

- 우선 전화로 상담하고, 가는 것이 정해진 병원 또는 보건소에만 간다.
- 반드시 마스크를 한다.
- 전철이나 버스는 가능한 한 타지 않는다.
- 병원 또는 보건소 건물에 곧바로 들어가지 않는다.
(밖에서 인터폰 또는 전화로 말하고 어떻게 할 지 안내 받는다.)
- 「기침 에티켓」을 지킨다.
(기침 또는 재채기를 할 때에는 마스크나 손수건, 티슈, 옷소매로 입과 코를 막는다.)
- 손과 손가락을 잘 씻고 소독한다.

4. 집에 있을 때

가능한 한 자신의 방에서 나오지 마십시오.
같은 집에 사는 사람과 함께 다음 사항을 지켜 주십시오.

- 다른 방에 있다.
같은 방에 있을 때에는 거리를 둔다.
(예: 2 미터 떨어진다.
칸막이나 커튼을 사용한다.
침실이 1 개인 경우에는 머리와 발의 방향을 옆사람과 반대로 한다.)
- 보살핌을 받고 있다면, 한 사람에게만 받는다.
임신부나 환자에게 보살핌을 부탁하지 않는다.
- 모두 마스크를 한다. 「기침 에티켓」을 지킨다.
- 손과 손가락을 잘 씻고 소독한다.
- 환기한다. (1 시간에 2 회 이상, 방의 공기를 환기시킨다.)
- 모두가 사용하거나 만지는 장소를 소독한다. (예: 화장실, 욕실, 문 손잡이)
- 1 개의 수건이나 식기를 다같이 쓰지 않는다.
(세탁하거나 씻을 때는 모두의 것을 함께 해도 괜찮습니다.)
- 더러워진 옷, 수건, 시트는 세탁한다. 세탁하는 사람은 장갑과 마스크를 착용한다.
- 쓰레기는 만지지 않고 봉투를 잘 묶어서 버린다.



참고・출전 (2020년 11월 12일 현재)

「COVID-19について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf

・英語 PDF

https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」
(一般財団法人 自治体国際化協会)

http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html