

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 사회적 또는 신체적 거리 두기를 위한 지침

최신 업데이트:

2020년 10월 28일: 소규모 모임에 관한 지침, 유증상자 및 고립 및 격리 대상자를 위한 링크를 추가했습니다.

공중 보건국은 지역사회 내 사회적 거리 두기(또한 신체적 거리두기로 알려짐)를 통한 신종 코로나바이러스의 확산을 늦추기 위해 모든 사람들에게 자신의 역할에 충실히 임해달라고 요청하는 바입니다. 이것은 자신과 다른 사람들 그리고 특히 바이러스에 취약한 사람들을 보호하기 위한 조치로 개개인의 일상생활에 변화를 가져올 것입니다.

참고: 본인이 아프거나 COVID-19 확진자들과 접촉한 사람들은 다른 사람에게 바이러스를 감염시킬 위험을 줄이기 위해 사회적 거리 두기뿐만 아니라 더 강력한 조치를 취해야 합니다. COVID-19가 의심되는 증상을 보이는 사람들은 담당 의료서비스 제공자에 연락해 COVID-19 진단 검사를 받을지 고려해야 합니다(증상 정보에 대한 ph.lacounty.gov/covidcare를 참조). COVID-19 확진자는 고립(지침은 ph.lacounty.gov/covidisolation 참조)해야 합니다. COVID-19 확진자와 밀접 접촉한 사람들은 격리(지침은 ph.lacounty.gov/covidquarantine 참조)해야 합니다.

사회적 거리 또는 신체적 거리 두기는 무엇입니까?

가능한 집에 머물고, 군중을 피하고, 다른 사람들과 최소 6피트 이상 거리를 두는 것을 의미합니다.

왜 모든 사람들이 신체적 거리 두기를 해야 하나요?

COVID-19에 걸린 사람이 기침, 재채기 또는 말을 할 때 코나 입에서 나오는 작은 비말은 3-6피트 정도 이동할 수 있습니다. 이 비말을 흡입하거나 눈, 코, 입에 닿은 사람은 바이러스에 감염될 수도 있습니다. 또한, 바이러스가 있는 표면이나 물체를 만진 다음 자신의 눈, 코, 입을 만지면 COVID-19에 감염될 수도 있지만, 주요 전파 경로로 간주되지는 않습니다. 일부 COVID-19에 걸리기도 아무런 증상을 보이지 않는 사람들도 다른 사람들에게 바이러스를 전염시킬 수 있습니다.

개인 간에 서로 6피트 내에서 보내는 시간이 적을수록, 교류하는 사람이 적을수록 COVID-19의 확산 속도를 늦출 가능성이 높습니다.

로스앤젤레스 카운티의 법적 명령은 카운티 내의 더 많은 사업체, 서비스 및 레저 공간의 재개를 허용하는 것으로 수정되었습니다. 최신 정보는 ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm에 방문하여 확인하십시오. 세이퍼앳홈 명령이 완화되면서 좀 더 많은 장소에 갈 수 있게 되었지만, COVID-19으로부터 보호하는 최고의 방법은 밀접하게 접촉하는 사람들의 수를 제한하고, 신체적 거리 두기를 시행하고, 손을 자주 씻고, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않고, 집 밖에서 다른 사람들과 접촉할 때 깨끗한 안면 가리개를 착용하는 것입니다. 감염되었을 가능성이 있는 사람과 함께 실내활동을 함께 하는 것은 COVID-19에 노출될 위험을 증가시키며, 환기가 열악한 공간에서 특히 위험합니다. 그러므로 야외가 좀 더 안전합니다.

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
사회적 또는 신체적 거리 두기를 위한 지침

신체적 거리 두기는 어떻게 실천합니까?

- 가능하면 집에 머무르십시오.
- 사람들이 많이 모이는 곳을 피하십시오.
- 다른 사람으로부터 최소 6피트의 거리를 유지하십시오.
- 가능하면 집에서 일하거나 공부하십시오.
- 불필요한 여행은 피하십시오.
- 가능하면 대중교통을 피하십시오.
- 사람들과 접촉을 피하십시오 - 악수대신 접촉 없이 6피트 이내로 가까이 다가가지 않으면서 사람들을 맞이하는 다른 방법을 생각해보십시오.

대중교통을 이용하거나 쇼핑하거나 직장에 가거나 다른 활동에 참여해야 하는 경우 위험성을 줄이기 위해 다음과 같은 예방 조치를 취하십시오:

- 다른 사람과 긴밀하게 접촉하는 시간을 제한하십시오.
- 함께 시간을 보내는 사람들의 수를 제한하십시오.
- 가능한 다른 사람들과 떨어져 있고, 특히 기침이나 재채기를 하는 사람들을 멀리하십시오.
- 안면 가리개를 착용하십시오. 올바르게 착용하시고, 더 자세한 정보는 [안면 가리개 지침](#)을 참고하십시오. 만 2세 미만의 영유아는 천으로 된 안면 가리개를 착용해서는 안 됩니다. 만 2세부터 8세까지의 어린이는 어린이가 안전하게 호흡하고 숨 막힘이나 질식이 없도록 보호자의 감독하에 착용해야 합니다. 호흡에 문제가 있거나, 의식이 없거나, 도움 없이 천으로 된 안면 가리개를 벗을 수 없는 사람은 이를 착용시킬 수 없습니다. 의료 서비스 제공자가 천으로 된 안면 가리개를 착용하지 말라고 지시한 사람도 안면 가리개 착용 의무에서 제외됩니다.
- 다른 장소에 방문할 때는 붐비지 않는 시간대를 이용하십시오.
- 가능하면 공공장소에서 표면을 만지지 마십시오.
- 자주 만지는 표면을 정기적으로 청소 및 소독하십시오.
- 손을 자주 씻으십시오. 특히 공공장소에서 표면을 만진 후 그리고 식사 전에 손을 씻고, 안 씻은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오.

가족 외의 사람들과의 모임

귀하와 귀하의 가족이 대면 접촉하는 사람들이 적을수록 COVID-19결릴 위험이 줄어듭니다. 귀하와 귀하의 가족은 다음 사항을 지키는 한 한두 가족과 만나는 것이 허용됩니다.

- 야외에서 모이고 2시간 이상 지속하지 않는다.
- 모두가 안면 가리개를 착용합니다.
- 모두가 가족 구성원 외의 사람들과 적어도 6피트 거리를 유지합니다.

이런 위험을 감수하기로 선택했다면 다른 그룹과 모이는 것보다 같은 1-2 가구를 반복적으로 만나는 것이 좀더 안전합니다. 개인 모임에 대한 추가 사안은 [소규모 개인 모임](#)에 대한 지침을 참조하십시오.

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
사회적 또는 신체적 거리 두기를 위한 지침

음식 및 기타 필수품

- 가족 구성원 중 한 명만 상점으로 가도록 하십시오. 덜 붐빌 때 상점에 가서 필수품을 비축하여 자주 외출하지 말고, 가능한 사람으로부터 최소 6피트 떨어져 있으십시오.
- 모든 사람들이 사회적 거리 두기를 실천한다면, 배달, 드라이브 스루 또는 테이크아웃 서비스를 이용할 수 있습니다. 카페나 식당에서 식사를 하기로 결정했다면, 그곳에서 정한 신체적 거리 두기 및 감염 관리 수칙을 모두 준수해야 합니다. 어떤 물건을 배달 주문하는 경우, 가능하면, 온라인으로 비용과 팁을 지불하고 주문한 상품은 문 앞에 두고 가라고 요청하십시오. 배달 봉투와 상자에서 음식을 꺼내고 포장지를 폐기하십시오. 포장지를 만진 후 손을 씻으십시오.
- 만일 COVID-19으로 인해 아플 확률이 높은 고위험군에 해당하면, 가족이나 이웃 또는 배달 서비스를 통해 음식, 의료품 및 기타 필수품들이 집 앞으로 배달되도록 요청하십시오. 식료품 및 기타 필수품 구매에 도움이 필요하다면 2-1-1로 전화하거나 공중 보건국 [지원 웹사이트 \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)에 방문하십시오.

조언

- 집에서 재택근무를 할 수 있는지 고용주에게 물어보십시오.
- 집이나 야외에서 운동하십시오. - 다른 사람과 6피트 떨어져 있을 수 있으면 걷기, 달리기 또는 자전거를 탈 수 있습니다.
- 전자 기기 및 전화기를 사용하여 친구 및 가족과 자주 의사 소통하여 고립을 피하십시오.
- 서로 돌보기 - 심각한 질병에 취약하거나 거동에 문제가 있는 친구, 가족 및 이웃과 전화로 소통하십시오. 사회적 거리 두기 지침을 계속 준수하면서 도움을 제공하십시오.
- 아프면 방문하기 전에 의사나 치과 의사에게 연락하십시오. 원격 진료 또는 전화 상담을 제공하는지 웹사이트를 확인하거나 전화하십시오.
- 신뢰할 수 있는 출처를 통해서 신종 코로나바이러스에 대한 정확한 최신 정보를 얻으십시오.

스트레스

- 신체적 거리 두기는 스트레스를 줍니다. LA 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹 페이지](https://www.lacounty.gov/health/COVID-19-mental-health) 및 211LA 웹페이지 211la.org/resources/subcategory/mental-health은 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. 지침과 자원은 CDC 웹페이지의 [스트레스 관리](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/mental-health)에서도 볼 수 있습니다.
- 도움이 필요하다면 담당 의사와 면담하거나 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771로 전화하십시오.

차별 신고

카운티는 COVID-19에 영향을 받은 모든 주민들이 존중과 동정심으로 대우받는 환경을 이루기 위해 노력하고 있습니다. 우리는 공포와 사실을 구분하고 배척하는 것을 조심해야 합니다. 발병을 빌미로 인종 차별과 차별 대우를 해서는 안 됩니다. 귀하나 귀하의 지인이 인종, 출신 국가 또는 기타 신원 이유로 괴롭힘을 당하거나 차별을 당하는 경우 이를 신고해 주십시오. 범죄 성립 여부에 상관없이

신종 코로나바이러스 (COVID-19)

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국 사회적 또는 신체적 거리 두기를 위한 지침

로스앤젤레스 카운티 내에서 발생한 증오 범죄, 증오 행위 및 괴롭힘 사건을 신고할 수 있습니다. 연중무휴 24시간 연결 가능한 로스앤젤레스 카운티 정보 라인 2-1-1로 전화하거나 온라인 <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>에 신고하십시오.

자료:

사회복지 서비스, 음식, 약과 같은 필수 품목 또는 의료진을 찾는 데 도움이 필요한 경우 2-1-1로 전화하거나 공중 보건국 [지원 웹사이트](#)에 방문하십시오. 정신 건강에 대해 누군가와 상담하고 싶으면 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771로 문의하십시오.

보건국 코로나바이러스 웹페이지 <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>에 방문하면 다음과 같은 주제를 다양한 언어로 다운로드 및 인쇄할 수 있습니다:

- [집안 청소](#)
- [손 씻기](#)
- [천으로 된 안면 가리개 지침](#)
- COVID-19 밀접 접촉자들을 위한 [자택 격리 지침](#)
- COVID-19 확진자를 위한 [자택 고립 지침](#)
- 아픈 사람들을 위한 [가정 간호 지침](#)