

자신과 타인을 보호하는 방법

이용 가능 버전: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

바이러스가 퍼지는 방법



- 2019년 현재에는 코로나 바이러스(COVID-19)를 예방하는 백신은 없습니다.
- **질병을 예방하는 가장 좋은 방법을 최대한 바이러스에 노출되지 않도록 하는 것입니다.**
- 이 바이러스는 사람을 통해 확산되는 것으로 알려져 있습니다
 - » 바이러스는 주로 가까이 있는 사람 (6 피트 이내) 사이에서 전파됩니다.
 - » 바이러스에 감염된 사람의 기침 또는 재채기를 할 때 생성되는 호흡기 분비물을 통해 전파 됩니다.
 - » 이 호흡기 분비물은 근처에 있는 사람의 입, 코 또는 폐로 흡입될 수 있습니다.
 - » 최근 일부 연구에 따르면 코로나바이러스(COVID-19)는 무증상으로 나타날 수 있다고 합니다.

모두가 지켜야 할 사항

손을 자주 씻으세요



- 공공장소에 있거나 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으시기 바랍니다.
- 비누와 물을 구할 수 없는 경우, **60%이상의 알코올을 함유한 손 소독제**를 이용해 손의 모든 부분에 마를때까지 꼼꼼히 문질러주세요.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코 그리고 입을 만지지 마세요.

밀접한 접촉을 피하세요



- 가능한 다른 사람과의 접촉을 피하시기 바랍니다.
- 아픈 사람들과 가까이 접촉하지 마세요.
- 자신과 다른 사람들 사이에 충분한 거리를 두세요.
 - » 일부 무증상 감염자들이 바이러스를 전염시킬 수 있습니다.
 - » 이는 특히 **감염에 취약한 사람들에게** 매우 중요한 사항입니다.

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

본 문서는 The Spanish Group LLC 문서 번역 서비스를 통해 번역되었습니다. 이는 CDC와 아무런 관련 없이 번역 서비스로서 제공되었습니다.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

다른 사람들과 있을 때에는 손수건 또는 마스크로 입과 코를 가리세요



- 감염이 되지 않았다고 하더라도 언제든지 **코로나바이러스(COVID-19)**를 타인에게 전파시킬 수 있습니다.
- 모든 개인은 가정을 제외한 다른 사람과 함께 있는 모든 장소에서 사회적 거리두기를 실천하기 어려운 경우 **손수건 또는 마스크를 사용해야 합니다.**
 - » 2세 미만의 어린이의 경우에는 마스크를 이용하지 않도록 합니다. 이는 호흡 곤란, 의식 불명, 기절 등의 증상을 유발할 수 있으며 보호자의 도움 없이 마스크를 쓰고 벗을 수 없습니다.
- **마스크는 감염으로부터 자신 그리고 타인을 보호하기 위한 것입니다.**
- 의료종사자용 마스크를 **사용하지 마십시오.**
- 항상 **다른 사람과의 거리를 약 6피트 가량 유지**하시기 바랍니다. 마스크는 사회적 거리두기를 위해 필수적인 요소입니다.

기침 및 재채기 뽀뽀 관리세요



- 기침 또는 재채기를 할 때는 **항상 티슈로 입과 코를 가리시기** 바랍니다.
- 사용한 티슈는 **즉시 쓰레기통에 버리세요.**
- 즉시 비누와 물로 최소 20초 동안 손을 씻으시기 바랍니다. 만약, 비누와 물을 구할 수 없는 상황인 경우 알코올 함유량이 60% 이상인 **손 소독제로 손을 닦으십시오.**

청소 및 소독을 하세요



- 테이블 손잡이, 전등 스위치, 조리대, 문고리, 책상, 전화기, 키보드, 화장실, 수도꼭지 및 싱크대와 같이 평소 **자주 접촉하거나 닿는 곳을 매일 청소하고 소독**합니다. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **더러운 부분이 있으면 항상 청소해주세요:** 소독에 앞서 세제, 비누 그리고 물을 이용하여 깨끗하게 청소합니다.
- **그 후에, 가정용 소독제를 이용하시기** 바랍니다. 여기를 통해 리스트를 확인하실 수 있습니다 [EPA-registered household disinfectants here.](#)

본 문서는 The Spanish Group LLC 문서 번역 서비스를 통해 번역되었습니다. 이는 CDC와 아무런 관련 없이 번역 서비스로서 제공되었습니다.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)