



## COVID-19 확산 지연 대책

개인, 고용주, 단체 모두 코로나바이러스(COVID-19) 확산을 억제하고 지역 사회에서 가장 취약한 이들을 보호하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

감염 확산 및 위험을 줄이기 위해 이제는 모든 분들이 행동을 취해야 합니다. 위생관리를 철저하게 하고 사회적 거리 두기 두 가지만 잘 실천하셔도 큰 도움이 됩니다.

사회적 거리 두기란 다른 이들과 가까운 접촉을 피하는 것입니다. 늘 가능하지는 않겠지만 다른 사람과 1.5 미터 거리를 유지하도록 해보세요.

## 공중 지침

- 해외여행 후 호주에 귀국하는 모든 사람들은 증세가 없다 하더라도 반드시 14 일간 자가격리를 해야 합니다.
- 위생관리를 철저하게 하세요. 비누와 물로 20 초간 손을 씻고 얼굴을 만지지 않도록 하고, 기침이나 재채기를 할 때는 팔꿈치 안쪽이나 휴지에 하고 사용한 휴지는 쓰레기통에 버리세요. 자주 만지는 표면은 정기적으로 소독하세요.
- 몸이 안 좋으면 집에 계시고 병원, 양로원에 거주하는 취약자들이나 심장, 폐, 신장 질환 또는 당뇨병이 있는 사람들을 방문하지 마세요.
- 맥의 아동, 청소년 자녀가 아프면 증세가 호전되기 전까지는 학교나 어린이집에 보내지 마세요.
- 맥의 아동, 청소년 자녀가 나중에 어린이집이나 학교가 폐쇄되어 못 나갈 가능성을 대비한 계획을 세우세요. [교육부와 NSW 가톨릭 학교](#) 웹페이지에서 정기적으로 업데이트를 확인하세요.
- 친구와 가족을 챙기시고 이웃의 다른 이들을 돕도록 하세요.
- 모이지는 말되 연락은 주고받으세요- 가족, 친구, 동료들과 전화와 이메일과 SNS 를 통해 연락을 유지하세요.
- 인사할 때 악수, 포옹, 키스하지 마세요.
- 해외 및 타주 여행 계획을 재고하세요.
- 본인과 본인 가족이 평상시 복용하는 약의 경우 비상시를 대비해 얼마나 구매해야 하는 지 주치의 및 약사와 이야기를 나누세요.
- 새로운 정보를 놓치지 마세요: 상황이 급속도로 변하고 있으니 [NSW Health COVID-19 website](#) (보건부 코로나바이러스 웹사이트)와 NSW 보건부 [페이스북 페이지](#)를 정기적으로 확인하세요.

## 고용주와 서비스 제공기관에 드리는 조언

- 탄력적인 근무/학습을 할 수 있도록 장려하고 아프면 집에 머물도록 장려하세요
- 직원들에게 급하지 않은 여행은 연기하거나 취소하도록 장려하세요
- 정기적 청소 수준을 고도로 유지하세요
- 위생용품 (예. 알코올 손 세정제)를 구입하고 건물 입구와 공용 장소에 비치하세요. 손을 자주 씻고 손 세정제 사용을 장려하세요.



- 사회적 거리 두기를 실천할 수 있도록 활동/서비스를 조정하세요. 고객 분리가 가능하도록 해주고 줄서기와 좁은 장소에 갇히는 일이 없도록 하세요.
- 대규모 실내 모임과 구내식당사용을 피하고 가능하다면 옥외 시설을 사용하세요
- 장년층, 장애인, 기타 활동 및 기능에 제약이 있는 이들의 필요를 고려하세요.
- 새로운 정보를 놓치지 마세요. [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#) ([NSW 주 직장안전관리국의 COVID-19: NSW 주 직장에 드리는 조언 및 안내](#))를 참고하세요.

## 누가 검사를 받아야 하나요?

- 해외에서 돌아온 후 감기나 독감 증세가 있거나 COVID-19 확진자와 접촉을 한 사람은 누구든지 검사를 받아야 합니다. 만일 증세가 있으면 반드시 먼저 일반의에게 전화해서 적절한 조치를 할 수 있도록 하세요.

## 유용한 링크

- [NSW Health COVID-19 website](#) NSW 보건부 COVID-19 웹사이트
- [NSW Health Facebook page](#) NSW 보건부 페이스북 페이지
- [Australian Department of Health](#) 호주 연방 보건부
- [The Department of Education](#) 교육부
- [Catholic Schools NSW](#) NSW 가톨릭 학교
- [Transport for NSW](#) NSW 교통부