



# 코로나바이러스감염증-19 자택 요양 지침

## 하와이 보건부

열, 기침 또는 호흡 곤란 증상이 보이면 귀하의 의료 공급자에게 신속히 연락하시길 바랍니다. 의료인께서 스스로 자택 증상관리 하라고 제안 할 수도 있습니다.

### 증상이 보일때 따라야 할 5 단계

#### 1. 집안에 있기



- 다른 사람과의 접촉을 피하십시오. 직장, 학교 또는 공공 장소 가지 말것
- 가족 아니면 친구가 직접 음식, 약 및 기타 생필품 제공하도록 하십시오

#### 2. 증상을 모니터하기



- 증상이 악화되면 의료 공급자에게 연락하십시오
- 응급 상황의 경우 911로 전화하십시오

#### 3. 집안의 가족 또는 동거인과 접촉하지 않기



- 가능하면 별도의 방에 머무르시고 별도의 욕실을 사용하십시오
- 가족 또는 동거인 주변에 있어야할 경우 안면 마스크를 꼭 착용하십시오
- 집 주변의 물건을 만지거나 개인 용품을 공유하지 마십시오

#### 4. 많은 휴식을 취하고 수분을 유지하기



- 신체 활동을 피하고 수분을 많이 섭취하십시오
- 회복에 필요한 영양소를 얻기 위해 건강한 음식을 섭취하십시오

#### 5. 세균 번식 방지



- 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오
- 기침과 재채기를 가리고 사용한 티슈를 즉시처분하십시오
- 소독제로 표면을 자주 청소하십시오