



자주 묻는 질문:

코로나바이러스 감염증 2019(코로나19) 및 고령자

2020년 10월 8일 업데이트

Larry Hogan 주지사의 지시에 따라 메릴랜드주 각급 기관은 코로나바이러스감염증-19(코로나19)에 대한 포괄적이고 조직화된 예방 및 대응 계획을 지속적으로 수립하고 있습니다.

메릴랜드 보건부(MDH)는 대중과 직접 소통하며 상황의 전개 양상을 업데이트하고 자신과 가족을 보호하는 방법에 관한 정확한 정보를 제공합니다.

여기서 답변을 찾을 수 없는 코로나19 관련 질문이 있는 경우, 지역 보건부 또는 2-1-1번으로 전화주시기 바랍니다.

코로나19란?

코로나19는 2019년 12월 중국 후베이성 우한에서 처음 식별된 호흡기 바이러스에 의하여 발생하는 질병입니다. 코로나19는 이전에 사람에게 질병을 야기하지 않았던 신종 바이러스입니다. 전 세계적으로, 코로나19는 수많은 감염을 발생시켜 질병을 일으키고 경우에 따라 사망을 야기했습니다. 감염 사례가 전 세계 각국으로 확산됨에 따라 매일 더 많은 사례가 보고되고 있습니다.

코로나19는 어떻게 확산됩니까?

코로나19는 사람들이 물리적으로 가까이 있는 경우(약 6피트 이내)를 포함하여 대인 접촉을 통해 주로 감염되는 것으로 알려져 있습니다. 무증상 감염자 또한 다른 사람들에게 바이러스를 전파할 수 있습니다.

- 코로나19는 밀접 접촉을 통해 보통 전파됩니다
 - 코로나19 감염자와 물리적으로 있거나 감염자와 직접 접촉을 한 경우에는 감염의 위험이 가장 큽니다.
 - 코로나19 감염자가 기침, 재채기, 노래, 말을 하거나 호흡을 할 때 비말이 발생합니다.
 - 감염은 주로 코로나19 감염자와 밀접 접촉을 한 사람이 감염 비말에 노출된 경우 발생합니다.
 - 비말을 흡입하거나 비강 또는 구강 내 점막에 내려 앉은 경우 감염을 유발할 수

있습니다.

- 코로나19는 공기 중으로 전파되는 경우도 있습니다
 - 코로나19 감염자가 일정한 조건 하에서 환기가 불충분한 밀폐된 공간과 같은 6피트 이상 떨어진 곳에 있는 다른 사람들을 감염시킨 것으로 보이는 증거가 있습니다.
 - 코로나19 감염자가 배출한 비말 및 입자의 양이 타인에게 바이러스를 전파하기에 충분한 정도로 집중된 경우입니다.
 - 자료에 따르면 공기 중 전파보다 코로나19 감염자와의 밀접 접촉으로 인한 전파로 코로나19 감염을 유발하는 경우가 더욱 일반적입니다.

코로나19의 증상은 무엇입니까?

다음과 같은 증상 또는 복합적인 증상이 바이러스에 노출된 후 2~14일 후에 나타날 수 있습니다.

- 발열 또는 오한
- 기침
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 피로감
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 미각이나 후각의 새로운 상실
- 인후염
- 코 막힘 또는 콧물
- 메스꺼움 또는 구토
- 설사

메릴랜드의 현재 코로나19 상황은 어떻습니까?

메릴랜드의 검사 및 확진 건수에 관한 최신 정보는 coronavirus.maryland.gov에서 확인하실 수 있습니다. 이 페이지는 매일 업데이트됩니다.

Larry Hogan 주지사는 5월 13일 ‘[강한 메릴랜드: 복구 로드맵](#)’의 1단계 착수를 발표하였습니다. 여기에는 재택 명령을 자택 대기 공중 보건 권고사항으로 전환하고 소매점, 제조업, 예배당 및 일부 개인 서비스를 점진적으로 재개장하는 방안이 포함됩니다.

메릴랜드는 6월 5일 직장 및 비필수 사업장을 안전하게 점진적으로 개장하는 복구 2단계에 진입했습니다. 추가적인 2단계 재개장은 6월 10일 발표되었으며, 6월 12일 실내 식음료점 및 야외 오락 시설 재개가 허용되었습니다.

9월 5일 금요일, 메릴랜드주는 2단계에서 3단계에 해당하는 ‘강력한 메릴랜드(Maryland Strong): 복구 로드맵’으로 전환하면서 사회적 거리두기 및 마스크 착용 의무 적용과 함께 추가적으로 안전하고 점진적으로 대부분의 활동을 재개하도록 했습니다. 3단계는 각 관할 당국에 재개 시점에 관한 결정을 내릴 수 있는 권한을 부여하는 유연한 지역사회 기반의 접근 방식을 통해 여러 단계에 걸쳐 시행될 것입니다. 메릴랜드주 관할 구역의 재개 시점에 관한 정보는 <https://governor.maryland.gov/recovery/>를 참조하시기 바랍니다.

코로나19로 인해 중증 질환을 앓을 위험이 높은 고령자와 기저 질환자는 가능한 한 집에

머무르기를 강력히 권고합니다.

고용주들은 가능한 한 직원들을 위해 원격 근무를 장려해야 하며, 재택근무가 가능한 사람들은 계속 재택근무를 해야 합니다. 모든 메릴랜드주 사람은 실내 공공장소, 소매점, 대중교통에서 계속 마스크를 착용해야 합니다.

Hogan 행정부의 지속적인 코로나19 대응책은

<https://governor.maryland.gov/coronavirus/>에서 확인하실 수 있습니다.

고령자들은 코로나19로 인한 중증 질환 위험이 더 큼니까?

고령자(60세 이상) 및 의학적 기저 질환이 있는 사람은 중증 질환에 걸릴 위험이 크고, 코로나19에 감염되면 경우에 따라 사망할 수도 있습니다.

기저 질환의 예로는 암, 당뇨병, 심장병 또는 외부균에 맞서 싸우는 면역 체계의 능력에 영향을 미치는 모든 상태를 들 수 있습니다.

고령자이며 만성적인 건강 문제가 하나 이상 있는 경우, 코로나19 노출 위험을 줄이기 위해 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다.

- 매일 다른 사람과 거리 간격을 유지하기 위해 조심하기
- 아픈 사람과 거리를 두고, 밀접한 접촉을 제한하고 비누와 물 또는 알코올 함량이 최소 60% 이상인 손 소독제로 손 씻기
- 가능한 한 많은 사람이 붐비는 곳 피하기

마스크를 써야만 합니까?

9월 1일, Hogan 주지사는 4월 18일부터 발효한 주 전역 대상 마스크 착용 행정명령의 추가 수정안을 발표하였습니다. 5세 이상의 모든 메릴랜드 주민은 실내 공공 장소, 소매점, 실외에서 사회적 거리 유지가 어려운 경우 및 대중교통수단에서 마스크를 착용하여야 합니다. 의원 및 치과, 병원, 약국 및 실험실과 상업 사무실의 공유 영역과 같이 다른 사람들과 상호 교류가 일어날 가능성이 있는 모든 곳에서도 마스크 착용이 요구됩니다. 안면 가리개는 감염 예방을 위해 코와 턱을 모두 가려야 합니다. 행정명령 전문은 <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.pdf>에서 확인하십시오.

반다나 또는 스카프와 같이 집에서 찾을 수 있는 물품을 재료로 코와 입을 가릴 수 있는 천 소재 안면 가리개를 만들 수 있습니다. CDC가 제공하는 수제 천 소재 안면 가리개에 관한 상세한 지침 및 설명을

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>에서 찾아볼 수 있습니다

천 소재 안면 가리개는 2세 미만의 영아, 호흡에 문제가 있거나, 의식이 없거나 정상 거동이 어렵거나 또는 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람에게 착용시켜서는 안 됩니다. 스스로 마스크를 착용할 수 없는 장애인에게는 미국 장애인법에 따른 합리적인 수용 시설이 제공됩니다.

권장하는 천 소재 안면 가리개는 의료용 마스크 또는 N-95 마스크가 아닙니다. 그러한 마스크는 현재의 CDC 지침에서 권장하는 대로 의료계 종사자 및 기타 의료 응급 구조대원이 사용하기 위해 비축해야 하는 중요 공급품입니다. CDC는 또한 통풍구가 있는 마스크 사용을 피해야 한다고 권고하고 있습니다.

여행 계획을 취소해야 할까요?

MDH는 메릴랜드주의 여행에 관한 공중 보건 권고안을 발표했습니다. 권고안은 메릴랜드 주민들이 코로나 양성판정률이 10% 이상인 주로 여행을 떠나는 것을 강력히 반대합니다. 이에 해당하는 주에서 여행을 온 사람은 검사를 받고 결과를 대기하는 동안 자가격리를 해야 합니다.

공중 보건 권고안은 모든 개인, 가족 여행 및 출장에 적용됩니다. 메릴랜드 주민들께 양성판정률이 감소할 때까지 해당 지역으로 여행하는 것을 미루거나 취소할 것을 권고합니다.

여행 권고안 전문은 <https://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf>을 참조하십시오.

CDC는 지금 시점에서 여행을 하면 코로나19 감염 및 확산의 가능성이 늘어난다고 경고합니다. 집에 머무는 것이 본인과 다른 사람들을 코로나19로부터 보호하는 가장 좋은 방법입니다.

CDC 경고: 여행 중에 코로나19에 감염될 수 있습니다. 본인은 아프지 않고 아무런 증상도 없을 수 있지만, 그 경우에도 여전히 타인에게 코로나19를 옮길 수 있습니다. 여러분과 여러분의 여행 동반자(어린이 포함)는 바이러스에 노출된 후 14일 동안 여러분의 가족, 친구, 지역사회를 포함한 다른 사람들에게 코로나19를 전파할 수도 있습니다.

아프거나 또는 지난 14일간 코로나19 확진자와 접촉한 경우에는 여행하지 마십시오. 아픈 사람과도 여행하지 마십시오.

여행을 해야만 하는 경우에는 다음 사항을 지킵니다.

- 아픈 사람과의 접촉을 피합니다.
- 공공장소에서는 천 소재 안면 가리개를 착용합니다.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지는 것을 피합니다.
- 최소 20초 이상 비누와 물로 손을 씻습니다. 비누와 물을 쉽게 구할 수 없는 경우에는 알코올 함량이 최소 60% 이상인 손 소독제를 사용합니다.
- 화장실에 간 다음, 식사하기 전, 그리고 기침, 재채기를 하거나 코를 킁 후에 손을 씻는 것은 특히 중요합니다.
- 아플 때는 여행을 삼갑니다.

중증 질환 위험이 있는 사람은 불필요한 항공 여행을 피합니다.

CDC는 [전 세계의 모든 크루즈 여행을 미룰 것](#)을 여행객들에게 권고합니다.

해외여행을 계획하고 있는 경우 CDC 여행 권고 웹페이지(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)에서 현행 여행 경고를

확인하십시오.

코로나19에 어떻게 대비할 수 있나요?

고령자들은 다음 방법으로 대비하는 것이 좋습니다.

- 정구 처방약을 확인하여 적절한 만큼 있는지 확인하고 필요한 경우 처방약 다시 보충하기
- 진통제, 소화제, 기침 및 감기약 등 처방전이 필요 없는 약물 및 기타 건강 보조제를 적절한 만큼 확보하기
- 집 안에 머물 때 필요한 생활용품, 식료품, 음용수 충분히 준비하기
- 준비한 물품으로 버틸 수 있는 기간보다 더 오래 집에 머물러야 한다면 가족, 사회 또는 산업망을 통해 필요한 식료품을 집으로 조달할 방법 강구하기
- 전화 또는 이메일로 다른 사람들과 지속적으로 연락하기. 병에 걸리면 친구, 가족, 이웃, 지역사회 의료계 종사자에게 도움을 요청해야 할 수 있습니다.
- 병에 걸리면 간병해줄 사람 정하기
- 다른 사람과 거리를 두는 사회적 거리 두기 연습하기

식료품을 정리하고, 돈을 만지거나 집 외부에서 들어온 물건을 취급한 후에는 손을 씻습니다. 특히 코를 풀거나, 기침을 하거나, 재채기를 하거나, 공공장소에 다녀온 다음에는 최소 20초 이상 자주 비누와 물로 손을 씻습니다. 집에 들어오는 모든 사람에게 들어오자마자 손을 씻으라고 요청합니다.

판매하는 세정 제품을 사용하여 다음과 같이 자주 만지는 물건을 닦습니다.

- 지팡이, 보행 보조기, 휠체어 팔걸이, 미는 손잡이 및 브레이크 핸들
- 난간 및 이동식 변기 손잡이, 수도꼭지, 문고리, 냉장고 손잡이
- 보조손잡이 및 약통
- 전화, 리모컨, 전등 스위치

사회적 거리 두기란 무엇입니까?

코로나19의 확산을 늦추는 가장 좋은 방법은 다른 사람들과의 긴밀한 접촉을 피하는 것을 의미하는 "사회적 거리 두기"입니다. 사회적 거리 두기는 생활 방식과 가족 또는 생활 상황에 따라 다양한 형태를 취할 수 있습니다. 사회적 거리 두기에는 다음과 같은 습관 및 단계가 포함될 수

있습니다.

- 악수, 포옹 및 기타 친밀한 인사 삼가기
- 불필요한 여행 삼가기(담당 보건의료인이 상황에 따른 구체적인 지침을 제공할 수도 있습니다)
- 특히 환기가 잘 안 되는 사람이 붐비는 공간 피하기
- 불필요한 일상 잡무 피하기. 식품 및 기타 생활용품과 같은 필수품을 배달 서비스 또는 가족이나 사회망을 통해 조달하는 방법을 고려하기

고령자의 경우 고위험군이기에 사회적 거리 두기가 특히 중요합니다. 코로나19로 인하여 중증 질환의 위험이 높은 이들은 가능한 한 집에 머무르는 것이 좋습니다.

사회적 거리 두기 및 자가격리가 질병 확산의 제한 및 통제를 위해 필요하지만, 사회적 유대감은 중요합니다. 이러한 시기에는 가상 기술 자원을 사용할 수 있으며 사용해야 합니다. 전화 통화 또는 영상 통화를 이용해 가족 및 친구와 연락을 유지합니다.

코로나19에 걸린 것 같으면 어떻게 해야 하나요?

코로나19 증상이 나타나면 담당 의료진에게 전화하여 다음 단계를 물어봅니다. 담당 의료진이 없는 경우 지역 보건부에 문의합니다.

무엇을 하면 고령자에게 도움이 되나요?

- 가까운 고령자가 어떤 약을 복용하는지 알고 의약품 보충 또는 연장 공급이 필요한지 연락하여 물어보기
- 이메일 또는 전화를 통해 고령자 친구 또는 가족에게 정기적으로 안부를 물으며 도움, 음식, 물 또는 기타 물품이 필요한지 확인하기 방문할 때도 항상 손을 씻고 안전거리를 유지합니다.
- 사랑하는 사람이 요양 시설에 거주한다면 상황을 면밀히 살펴보고 시설에 발병과 관련한 프로토콜이 있는지와 다른 입소자들의 건강에 대해 묻기