

COVID-19: 커뮤니티 지도자 대화 포인트

필라델피아 공중 보건국이 지역 사회에 중요한 COVID-19 정보를 전파하도록 도와 주셔서 감사합니다. 대화가운데나, 미디어 인터뷰, 서면 또는 녹음된 기록등에 자신의 말로 이러한 메시지를 널리 공유해 주십시오.

각 메시지의 대화 포인트가 반대로 바뀌었습니다. 이 내용들은 4/9/20에 승인되었습니다. 상황이 변하기 때문에 웹 사이트 (www.phila.gov/covid)에서 변경된 사항의 업데이트를 확인하십시오.

COVID-19와 관련하여 당신의 커뮤니티 동참에 도움요청이나 질문이 있는 경우, mica.root@phila.gov 또는 267-349-4241로 Mica Root에게 문의하십시오.

1

거리를 유지 하는일

자신의 건강을 유지하고 다른 사람들의 건강도 유지하게 하는 가장 좋은 방법은 거리를 유지하는 것입니다.

2

손을 씻으십시오

손을 씻으세요! 이 좋은 건강 습관이 그 어느 때보다 중요합니다.

3

신뢰할 수 있는 출처를 이용하십시오

상황은 빠르게 변하고 있습니다. 우리 모두는 신뢰할 수 있는 출처의 최신 정보가 필요합니다.

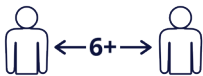
모든 생활 필수 사업장에서 종사하시는 근로자에게 감사드립니다. 사업장에서 안전을 유지하려면 :



- 손을 자주 씻으십시오.
- 많은 사람들의 손이 닿는 표면을 깨끗이 닦으십시오.
- 가능한 한 다른 사람으로부터 6 피트 거리를 유지하십시오.



- » 이렇게 함으로써 작업 속도가 느려질 수 있습니다. 그러나 지금은 필요할 때입니다.
- » 포스터 같은 전시물이 도움이 될 수 있습니다. 테이블, 간이 간판, 콘 또는 기타 다른 물리적 알림으로 할 수 있습니다.



- 다른 사람과 함께 일하는 경우 천 마스크를 착용하여 보호하십시오. 서로의 보호를 위해 각자 모두 마스크를 착용하십시오. 마스크를 벗을 때 얼굴을 만지지 말고 벗은 후에 손을 바로 씻으십시오. 헝겊 마스크를 매일 세탁하십시오.



- 장갑을 끼는 것도 좋지만 손을 씻는 것이 더 중요합니다.
- 직장에서 돌아왔을 때는 손을 씻으십시오. 직장에서 다른 사람과의 접촉을 요하는 경우, 집에 있는 사람들과 접촉하기 전에 직장에서 입었던 작업복을 벗고 샤워를 먼저 하십시오.



- 어린 아이 보육이 필요한 경우 다음을 참고 하십시오

- » 매일 같은 곳에 보살핌을 맡기십시오.
- » 노인 (60 세 이상) 또는 지병이 있는 사람들에게(폐 또는 심장 질환, 당뇨병, 암)는 어린아이 돌봄을 부탁하지 마십시오.



- » 아픈 아이를 보육시설에 보내지 마십시오. 직장에는 아픈 아이를 돌보기 위해 보호자가 집에 있어야 한다고 연락하십시오. 고용주는 병가로 처리하고 급여를 지불해야 합니다.

PHILLY 311

- 고용주가 근로자를 보호하기 위한 필요한 조치를 취하지 않으면 311로 전화하십시오.

커뮤니티 지도자 대화 포인트



왜 해야 하나요?

- 코로나 바이러스는 도시 전역에 퍼져 있습니다.
- 코로나 바이러스를 가진 사람들에게 증상이 없을 수 있습니다. 우리는 누구나 환자가 될 수 있고, 우리가 서로 가까이 하면 다른 사람들에게 전파 할 수 있습니다.
- 바이러스는 재채기, 기침 또는 말을 할 때 감염된 사람들에서 나오는 물방울(기말)을 통해 전염됩니다. 물방울(기말)은 6 피트를 이동할 수 있을뿐만 아니라 문과 탁자같은 높은 표면에 붙을 수 있습니다.

거리를 유지하는 것 (“사회적 거리” 또는 “물리적 거리”)은 다음과 같습니다.

- 함께 살지 않는 가족을 포함하여 한 집의 동거인들과 다른 사람과의 직접 접촉을 제한하십시오.
- 가능한 한 집에 머무르십시오. 꼭 필요한 생활 필수품을 위한 이유만으로 외출하십시오 - 일을 해야하거나, 식료품을 구입하거나, 치료를 받거나, 운동을 해야하는 경우입니다.
- 외출 할 때는 천 마스크를 착용하고 다른 사람으로부터 최소 6 피트를 유지하십시오. 손을 자주 씻으십시오.
- 사랑하는 사람과 연락하는 것이 그 어느 때보다 중요하지만 전화나 인터넷을 통해 하시고 얼굴과 얼굴을 마주 하지 마십시오.

모든 사람이 자신과 다른 사람 사이의 거리를 유지할 수 있는 것은 아닙니다. 경제적 착취와 조직적 인종 차별로 고통받는 지역 사회는 코로나 바이러스에 감염 될 위험이 더 크고 위중해 질 우려가 더 큼니다. 이 많은 사람들이 이미 폭력, 중독, 만성 질환과 같은 다른 전염병과 싸우고 있습니다. 장기적으로는 이러한 현실을 형성하는 사회의 불의를 바꿔야합니다. 지금 우리는 또한 가족 외의 사람들과의 긴밀한 접촉을 줄이기 위해 할 수 있는 모든 일을 각자 해야합니다.



손을 씻으십시오



- 아프면 집에 계십시오.
- 비누와 따뜻한 물로 적어도 20 초 이상 손을 자주 씻으십시오.
- 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 마십시오. 기침이나 재채기를 티슈나 팔꿈치로 가리십시오.
- 기침이나 재채기 할때 입을 막은 손으로 다른 사람이 만질수 있는 것들을 만지지 마십시오.
- 충분한 수면을 취하십시오. 건강에 좋은 음식을 섭취하십시오. 몸을 움직이십시오 (가족과 함께 산책, 달리기 또는 자전거 타기를 하셔도 좋습니다) 항상 다른 사람과 6 피트를 유지하고 바로 집으로 돌아 가십시오.)
- 친구, 가족 및 이웃에게 전화하십시오.
- 이 어려움시기에도 인생을 즐기십시오. 웃음, 노래, 댄스, 나무, 하늘, 동물, 아이들과 즐기십시오.
- 다른 질병을 관리하십시오. 천식, HIV / AIDS, 당뇨병, 중독 및 기타 상태에 대한 건강 관리는 여전히 가능합니다! City Health Center (시립 건강 진료소)는 모든 언어와 국적에 상관없이 도와 드리고 있습니다. 보험이 필요하지 않습니다. 먼저 전화를 하고 가면 다른 아픈 사람들이 있을수 있는 대기실에서 추가 시간을 보내는 것을 줄일 수 있습니다.



신뢰할 수 있는 출처를 이용하십시오



COVID-19에 대한 사실이 아닌 정보가 많이 돌고 있습니다 : 소셜 미디어, 소문, 뉴스에서까지도. 걱정을 하게되면 사실과 허구를 구분하기가 어려울 수 있습니다.

가장 정확한 최신 정보를 받으시려면

- 휴대 전화에서 도시 알림에 가입하십시오 (영어 및 스페인어) : COVIDPHL 문자를 888-777에 보내십시오. www.phila.gov/covid는 최신 안내 및 정보를 제공합니다 (영어, 스페인어, 중국어, 베트남어, 프랑스어 등). www.cdc.gov/coronavirus는 훌륭한 국가 정보를 받을 수 있는 곳입니다.
- 311은 일반적인 COVID 질문이나 어려움에 답변해 드립니다 (100 개 이상의 언어로). 간호사는 전화 800-722-7112로 주 7일 24 시간 건강관련 질문에 응답해 드립니다.
- Philadelphia Public Health의 Facebook이나 Twitter, 또는 Channel 64 (Comcast)나 40 (Verizon)에서 월-금1pm 언론 브리핑 (영어 및 스페인어)을 볼 수 있습니다.