

COVID-19 확산 속도를 늦추는 다양한 전략 활용

하나의 전략(스위스치즈 1 겹) 만으로는 COVID-19 확산을 완벽하게 예방할 수 없습니다. 각 전략에 약점, 즉 구멍이 있기 때문입니다. 여러 겹을 겹쳐서 활용하면 더 많은 구멍을 막아 COVID-19 이 빠져나갈 틈새를 줄일 수 있습니다.



2020 년 12 월에 큰 관심을 끈 Ian Mackay 의 스위스치즈 인포그래픽에서 각색. (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

2m(6 피트) 거리 유지	가구 구성원이 아닌 다른 사람과 2m(6 피트) 거리를 유지합니다.
마스크 착용	마스크 가 필수 또는 권장 사항일 경우 착용합니다.
손 씻기, 기침/재채기 시 가리기	비누와 물로 20 초 동안 손을 자주 씻거나 60% 이상의 알코올이 함유된 손소독제를 사용합니다. 기침과 재채기가 나올 때 가립니다.
사람이 많은 곳 피하기	2m(6 피트) 거리를 유지하기 어려운 이벤트나 장소의 사람이 많은 곳을 피합니다
검사받기	검사를 받아 질병이 있는지 확인합니다. 백신 접종 완료 여부 및 바이러스에 노출된 시기에 관계없이 COVID-19 증상이 있으면 검사를 받아야 합니다(발열, 기침 또는 기타 증상) <ul style="list-style-type: none"> • CDC 자가검진을 활용하면 검사나 진료를 받을 시기를 판정하는 데 도움이 됩니다. • Arlington County의 검사 장소나 가정 검사 옵션을 찾아보십시오.
실내 환기	공기 중의 바이러스 양을 줄이려면 가정 및 직장 에서 실내를 환기합니다.
자가격리	자가격리 . 검사 결과를 기다리는 동안 집에 머무르며 타인과 격리 조치를 취합니다. 회복할 때까지 격리를 유지합니다. 자세한 내용은 COVID-19 확산을 늦추기 위한 조치 를 참조하십시오. <ul style="list-style-type: none"> • COVID-19 확진 판정을 받으면 Arlington County 에서 전화하여 증상, 함께 있었던 사람, 활동 등에 대한 질문을 드립니다. 보건 부서에서 걸려온 전화를 받으십시오.
백신 접종받기	백신 접종을 받으십시오. COVID-19 백신은 무료이며 안전하고 효과적입니다. <ul style="list-style-type: none"> • 자세한 내용은 Arlington County COVID-19 백신 페이지를 참조하십시오. • Arlington County에서 가까운 백신 접종 장소를 찾거나 Vaccines.gov를 확인하십시오.