

# COVID-19 최신 정보

## 자택 대피 기간 중 건강하게 지내기: 알아 둘 사항

COVID-19 확산 방지를 위해 외출하지 않는 것은 공중 보건 상 중요한 조치지만, 이로 인해 정신 건강에 문제가 생길 수 있습니다. 이 불확실한 기간 동안 신체와 정신의 건강을 모두 돌볼 필요가 있습니다.

### 개인의 행복을 유지하기 위한 도움말:

- **연락 유지:** 전화 및 영상 통화는 가족이나 친구와 연락하는 매우 좋은 방법입니다. 온라인상에서 보드 게임과 파티 게임 등이 많이 제공되고 있으니 외출하지 않고도 가족 또는 친구와 게임을 즐길 수 있습니다.
- **취미 생활 및 새로운 취미 활동:** 지금이야 말로 뜨개질을 배우거나 오랫동안 사용하지 않고 집에 보관하던 기타나 피아노를 치거나 전자책을 읽으며 의미 있는 시간을 보낼 수 있는 때입니다. 온 가족이 함께 새 퍼즐 맞추기, 과학 프로젝트, 미술 및 공예 활동을 시작해 보세요.
- **집에서 즐기는 전시 관람:** 많은 박물관에서 어린이와 노인을 위한 가상 투어를 제공하고 있습니다. 세계 각지에 있는 박물관 전시를 관람하거나 실시간 카메라 영상을 통해 동물원과 수족관을 둘러보세요.
- **건강한 식단:** 영양을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 특히, 장을 보러 자주 나가기 어려운 이때 꼼꼼하게 계획을 세울 필요가 있습니다. 마트에 갈 때는 단백질 공급원이 되는 육류나 식물성 단백질은 물론 브로콜리, 시금치와 콩류 등 채소를 많이 사주세요. 싱싱한 채소를 이용해 냉동 보관이 가능한 음식(국이나 찜 등)을 만들어 놓는 것도 건강한 식단을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- **운동:** 신체 활동은 건강을 유지하고, 자연적으로 면역력을 높이며, 엔도르핀을 방출해 기분을 좋아지게 하는 데 중요한 역할을 합니다. 앨러미다 카운티에서는 6피트의 물리적 거리두기만 신경 쓴다면 매일 야외에서 산책이나 조깅 등 운동을 할 수 있습니다. 또한 온라인에서 수많은 운동 비디오와 강좌를 무료로 이용할 수 있습니다.
- **필요한 정보만 수용:** 코로나바이러스 위기 동안에는 나와 가족을 보호하기 위해 사실과 시의적절한 권고 사항을 알고 있는 것이 중요합니다. 그러나 조용한 시간, 휴식, 명상 또는 기타 활동을 위한 여유를 갖는 것도 잊지 마세요. 여과되지 않은 너무 많은 정보는 '정보 과부하'와 심적 고통을 초래할 수 있습니다.
- **규칙적인 생활:** 불확실한 시기에 규칙적인 일과에 따라 생활하는 것은 정상적인 삶의 리듬을 유지하는 데 매우 중요합니다.

### 정보 수신

앨러미다 카운티의 COVID-19 및 자택 대피령에 관한 자세한 사항은 2-1-1번으로 전화하거나 [acphd.org](http://acphd.org)를 참조하시기 바랍니다.

공중보건부의 웹사이트와 소셜미디어 페이지를 확인하고 구독하세요.

웹사이트: <http://www.acphd.org>

트위터: @Dare2BWell

