

# 나이드신 분들께서 알고 계셔야 할 사항



## 도움말

우리 지역사회에 **COVID-19**가 퍼지고 있습니다. **COVID-19**는 발열, 기침, 그리고 극심한 호흡곤란을 야기할 수 있습니다.

일부의 분들은 심각한 병을 앓게 될 위험이 더 높습니다. **60세 이상 연령, 그리고 당뇨, 심장질환, 폐질환, 암 및 기타 만성 질환이 있으신 분들은 COVID-19로 인해 큰 병을 앓을 수 있습니다.**

### 안전을 지킬 수 있는 방법:



- 공공장소에서 얼굴 가리개 착용, 20초간 물과 비누로 손 세정, 그리고 다른 아픈 사람을 피합니다.
- 본인과 다른 사람 사이 최소 6피트의 간격을 유지하는 물질적 거리두기를 실천합니다.
- 얼굴을 되도록이면 만지지 않습니다.
- 치유 또는 예방약을 약속하거나 **COVID-19**을 앓고있는 자들을 위한 원조를 요청하는 사기를 조심하십시오.

### 연락을 유지할 수 있는 방법:



- 가족, 친구, 이웃 또는 믿을 수 있는 지원자들과 전화, 문자 또는 이메일을 나눕니다.
- 걱정되는 일이 있거나, 혼자라는 느낌이 들면, **Friendship Line (우정의 통화)**에 전화하여, 정서적 지원을 받으십시오: **800 -971-0016**
- 발열, 오한, 기침 또는 호흡곤란을 겪는다면, 본인의 의사 또는 진료소에 연락하십시오. 의료인의 지시사항을 주의하여 따르십시오.
- 호흡이 어렵거나, 가슴 통증 또는 혼란이 있다면, **911**으로 전화하십시오.

알라메다 카운티 **COVID-19** 라인 (**510-268-2101**) 에 전화하시면 최근 정보를 얻으실 수 있습니다.



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla-Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD-Interim Health Officer

#### Contact

Public Health Department :  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)