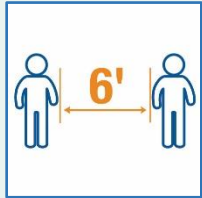


# 물리적 거리두기 동안 자체 케어 및 지역사회 케어

## 물리적 거리두기란?



물리적 거리두기는 귀하와 함께 살지 않는 사람 간에 6 피트 이상 거리를 유지하는 것을 의미합니다. **사회적 거리두기**는 물리적 거리두기의 다른 이름입니다.

거리를 유지하는 것은 COVID-19의 확산으로부터 우리 지역사회의 모든 사람들을 보호하는 중요한 방법입니다.

## 모일 수 없는 경우 어떻게 커뮤니티와 연락을 유지할 수 있나요?

스트레스를 받을 때 서로 지지해주는 것이 중요합니다. 이러한 감정에 대처하는 한 가지 방법은 귀하가 관심을 가진 사람과 귀하에게 관심을 가진 사람과 연락하는 것입니다.

물리적 거리두기를 유지할 때 연락하는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 친구와 가족에게 문자하기.
- 친구들과 전화로 대화하기.
- 영상 통화하기.
- 편지와 카드 보내기.
- 안부 물어보기.
- 온라인에서 사진 공유하기.

## 이 기간 동안 정신 건강을 위해 무엇을 할 수 있습니까?

두려움과 걱정은 이시기에 사람들이 겪게 되는 정상적인 감정입니다. 자신과 다른 사람들을 돌보는 것이 중요합니다. 스트레스가 일상 생활에 방해가 되는 경우 담당 의료 서비스 제공자의 도움을 받으십시오.

본인의 건강을 지키기 위해 할 수 있는 몇 가지 일들은 다음과 같습니다.

- 뉴스 보기를 잠시 중단하기.
- 좋아하는 일 하기.
- 심호흡 하기.
- 명상하기.
- 건강하게 먹기.
- 규칙적으로 운동하고 스트레칭 하기.
- 충분한 수면을 취하기.
- 알코올과 기타 약물을 삼가기.
- 긴장을 푸는 시간을 가지기.
- 희망을 가지기.
- 격한 감정은 시간이 지나면서 희미해진다는 것 기억하기.



**Oregon Health Authority**

공중보건부

**문서 접근성:** 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다. 문의 사항은 1-844-882-7889, 711 TTY 또는 [OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us)로 Mavel Morales에게 연락 주시기 바랍니다.