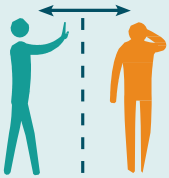


물리적 거리두기를 하면서 사회와 연결 유지하기(Staying Connected)

6 피트



물리적 거리두기란 집을 나설 때 사람들과의 거리를 6 피트로 유지하는 것을 말합니다. 이를 가리켜 “사회적 거리두기”라고도 합니다. 거리두기는 코로나바이러스(COVID-19)의 확산을 늦추고 우리의 건강과 이웃을 보호해줍니다. 그러나 이로 인해 외로운 기분이 생길 수도 있습니다.



지금 외로운 기분이 들더라도 당신은 혼자가 아닙니다! 그런데 외로움이 건강에 **외로움과 건강**

외로움은 다음과 같은 건강 상태를 야기할 수 있습니다:

- 당뇨병
- 심장병
- 뇌졸중
- 관절염

심지어 다음과 같은 다른 건강 상태도 야기할 수 있습니다:

- 우울증
- 불안감
- 면역체계 저하
- 염증 증가.

사랑하는 사람과 연락을 유지하는 것이 건강 유지에 도움이 될 수 있습니다. 물리적 거리두기를 하면서 건강을 유지할 계획을 세우는 것은 매우 중요한 일입니다.

계획 세우기와 연결 유지하기



목록 만들기

가족, 친구, 이웃들이 안전하고 건강하고 사회적으로 연결을 유지하는 계획을 세우는데 도움이 될 수 있습니다.

이러한 계획으로 사람들과 그들의 연락 정보를 만들 수 있습니다. 이렇게 하면 사랑하는 사람과 연결을 유지하고 식품, 약품 및 기타 생활용품들을 얻는 데 도움을 얻을 수 있습니다.

서로 돕기

스트레스를 받을 때 서로 도와주는 것이 중요합니다.

물리적 거리두기를 할 때 연락을 유지하는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

물리적 거리두기를 할 때 연락을 유지하는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- **전화하기:** 정기적인 전화를 통해 관계를 유지하십시오.
- **편지 쓰기:** 편지나 이메일을 보내어 자신의 느낌을 함께 나눠보십시오. 사람들에게 귀하가 그들을 어떻게 생각하는지 알려주십시오.
- **화상 통화하기:** 가능하다면 Skype, FaceTime 또는 WhatsApp 과 같은 서비스를 사용하여 화상 통화를 해보십시오.
- **문자 메시지 보내기:** 사람들과 개별적으로 연락을 해보십시오. 단체 채팅방을 만들어서 어떤 주제를 놓고 함께 이야기를 나눌 수도 있습니다.



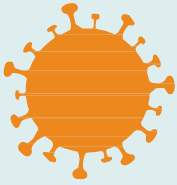
지역사회 자원 파악하기

지역사회 자원 목록이 있으면 정보, 의료서비스, 지원 및 자원을 얻는 데 도움이 될 수 있습니다. 지역사회에서 자원을 얻을 수 있는 몇 가지 장소는 다음과 같습니다.

- 이웃에게 귀하가 함께 할 수 있는 웹사이트나 소셜미디어 페이지가 있을 수 있습니다. 이러한 사항들은 이웃과 연결하고 정보 및 자원들을 얻는데 도움이 됩니다.
- 오리건 노인 및 장애인 지원센터(ADRC)에는 훈련받은 직원들이 있습니다. 이 직원들이 귀하가 필요로 하는 것을 판단해서 현지 자원과 연결시켜드릴 수 있습니다. www.adrcoforegon.org 로 가거나 1-855-ORE-ADRC(673-2372)로 연락하십시오.
- 2-1-1 는 코로나바이러스와 현지 자원에 대한 최신 정보를 제공합니다. 2-1-1 로 전화하거나 www.211info.org 을 방문하십시오.

노인외로움전화(The Senior Loneliness Line)(800-282-7035)는 외로움, 고립감, 우울증 또는 부아가 올 때는 어르신들에게 제공되는 주도의 서비스입니다. 저희를 하시면 저마다 카운셀러와

코로나바이러스(COVID-19)에 대하여



• 코로나바이러스는 2019 년 12 월에 처음으로 사람에게서 발견되었습니다. 이 신종 바이러스에 대해 알려진 바가 많지 않기 때문에 의료 전문가들이 우려하고 있습니다. 그러나 안전하게 생활할 수 있는 몇 가지 사항은 알고 있습니다.

- 기침 및 재채기를 통해 공기 중으로 만지거나 악수를 하는 등 사람 간 긴밀한 접촉을 통해서
- 바이러스가 있는 사물이나 표면을 만진 후 입, 코 또는 눈을 만질 때

코로나바이러스 확산을 늦추고 자신을 보호할 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 비누와 물로 손을 자주 씻는다.
- 기침이나 재채기를 할 때에는 팔꿈치로 막고 하거나 휴지를 사용해서 한다. 휴지를 사용할 경우 기침이나 재채기를 한 후 즉시 버린다.
- 눈, 코, 입을 만지지 않는다.
- 아픈 사람들과의 접촉을 피한다. 아프면 집에 머무른다.

최신 코로나바이러스 정보는 오리건 보건당국 코로나바이러스(Oregon Health Authority COVID-19) 웹사이트에서 찾을 수 있습니다: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. 자세한 자료는 <https://www.safestrongoregon.org/>에서도 찾을 수 있습니다.