

코로나 경보 기간 중 건강 관리 이렇게 하세요

1. 현재 건강하다고 생각하시면

- 아직까지 경보 3 단계이므로 일하러 혹은 학교를 가야하거나, 장을 보러 또는 산책을 할 경우를 제외하고는 자가 격리를 유지하면서 계속 집에 머무르시길 권합니다.
- 경보 3 단계의 지시를 따르십시오.
- 가정의/GP 에 연락하세요.
 - ✓ 자녀들의 예방접종을 일정에 따라 받을 수 있게 하세요.
 - ✓ 독감주사 (Flu vaccine)을 안전하게 맞으세요 (지역 약국에서도 맞을 수 있습니다).
 - ✓ 상세한 내용은 [Your Local Doctor](#) 를 클릭해서 한국어로 된 정보를 참조하세요.

2. 몸이 불편하거나 아래의 증상이 있으시면...

COVID-19 증상은 독감처럼 다른 많은 병의 증상과 유사하므로 꼭 코로나 바이러스에 감염됐다는 것은 아닙니다. 증상은 아래와 같습니다:

- ✓ 기침
- ✓ 목아픔
- ✓ 콧물
- ✓ 발열
- ✓ 후각 마비
- ✓ 호흡곤란 (이 경우 폐렴의 징후가 있을 수 있으므로 의료진의 상담이나 도움을 받아야 합니다)

만약 하나라도 이러한 증상이 있다면,

- ✓ 가정의/GP 로 연락하거나
- ✓ Healthline, **0800 358 5453** 으로 연락하여 의료 조언을 받으셔야 하고 (통역이 필요한 경우 1 번을 누르시고 "Korean"이라고 말하고 기다리면 됩니다)
- ✓ 또는 각 지역에 있는 검사소 (Community Based Assessment Centres)에서 검사를 받아야 합니다. 검사소는 아래를 참고하세요.

Auckland DHB, see [here](#)

Counties Manukau Health, see [here](#), 아래로 스크롤해서 페이지를 찾으세요.

Waitematā DHB, see [here](#). 아래로 스크롤해서 페이지를 찾으세요.

다른 건강 상의 이유로 의료 서비스를 받아야 한다면 먼저 전화하세요:

- GP/가정의는 정상적으로 운영합니다. 전화해서 조언을 받으세요.
- 공립 병원 이용 (예: North Shore Hospital)
 - ✓ 공립 병원에서는 여러분의 안전을 위하여 대책을 마련하고 있습니다. 대부분의 예약은 전화나 영상으로 예전과 같이 하고 있으며 병원으로 부터 별다른 통보가 없는 한 현재의 예약된 환자는 병원을 방문하면 됩니다.
 - ✓ 상세는 아래의 지역 보건국 웹사이트를 방문하세요:

Auckland DHB, see [here](#)

Counties Manukau Health, see [here](#)

Waitematā DHB, see [here](#)

3. 응급 상황 이세요?

- **111** 로 전화하거나 가까운 공립병원 응급실로 가세요. 응급실은 운영하고 있습니다.

출처: Auckland DHB, Waitemata DHB, and Counties Manukau Health 공동

자료제공: 아시안 보건 네트워크 (The Asian Health Network)

