

코로나바이러스감염증-19 (COVID-19) : 현장 근무자, 지역사회복지사, 자원봉사자 및 지역사회 네트워크를 위한 주요 도움말 및 논의 요점

이 설명서는 현장근무자, 자원 봉사자 및 지역사회 네트워크를 위한 정보를 담고 있습니다. 지역사회에 적극 관여하는 팁, 질문 및 코로나19에 관한 적절한 답변을 제시합니다.

질병에 관한 소문 및 잘못된 정보는 혼란과 건강하지 못한 행동으로 이어질 수 있습니다. 사람들은 미디어, 친구, 가족, SNS, 단체 또는 기타 출처를 통해 다양한 정보를 습득합니다. 이러한 출처 중 일부는 상반되는 정보를 제공할 수 있습니다.

문제에 관한 다량의 정보에서 소문 및 잘못된 정보를 습득할 경우 어떤 일이 발생할까요?

상황이 더욱 제어하기 어려워질 수 있습니다. 예를 들어, 사람들은 이러한 행동을 할 수 있습니다:

- 해결책을 찾기 어려워합니다
- 건강 권고를 두려워하거나 불신합니다.
- 상황에 저항하거나 상황을 부정합니다.
- 보건 서비스 방문을 중단합니다.
- 당국과 보건 서비스 기관으로부터의 예방 조치(예: 격리)를 포함한 생명을 구하는 건강 조언을 무시합니다.
- 간혹 의료진의 도움을 협박 또는 폭력으로 거부합니다.
- 질병을 앓았거나, 앓고 있는 것 같은 사람을 학대합니다. 이런 일은 치료 효과에 대한 지식이 부족하여 이미 완치된 상태에서도 발생할 수 있습니다.

현장근무자, 자원봉사자 및 지역단체 네트워크는 지역사회 및 지역 사회 지도자들과 신뢰를 형성할 유리한 위치에 있습니다. 사람들에게 귀를 기울여 경청하고 그들의 질문, 두려움 및 잘못된 정보를 명확하고 유용하며 실시간 사실 확인된 정보로 답변해야 합니다. 이러한

방법을 통해 사람들은 코로나19의 위험성에 대처하고 전염을 방지할 올바른 정보를 가질 수 있게 됩니다. 이 설명서의 내용은 다음과 같습니다:

1단계: 적극적으로 관여하기 - 지역사회와 소통하는 방법에 관한 간단한 도움말

2단계: 올바른 질문하기- 오명 및 외국인 혐오를 다루는 방법을 포함한 지역사회 논의의 주요 안내.

3단계: 올바른 답변 - 지역사회와 공유할 필수지식 및 논의 안내에 도움을 주는 FAQ(자주 묻는 질문)

1단계: 적극적으로 관여하기

해당 부분은 지역사회와 소통하는 방법에 관한 주요 도움말과 정보를 포함하고 있습니다. 국가 직원은 해당 지침에 적응하고 최신 정보를 유지해야 합니다.

- 귀하가 누구인지, 어느 단체 소속인지, 지역사회에서 어떤 역할을 하는지 설명하십시오. 아래 내용을 포함할 수 있습니다:
 - 저희는 코로나19에 관한 정확한 정보 및 증상을 제공하기 위해 근무하고 있습니다. 또한, 사람들이 자신과 공동체를 코로나19로부터 보호하기 위해 실행할 수 있는 조치를 공유하기 위해 근무하고 있습니다.
 - 이를 위해 각 팀은 라디오, 문자메시지, 포스터, 광고판, 대면 방문, 지역사회 회의 등 여러 가지 방법으로 지역사회 구성원에게 연락합니다.
 - **자신을 소개한 후 상황에 대한 공감을 나타냅니다:** 저희는 모두가 이 새로운 질병에 대해 걱정하고 있는 것을 이해합니다. 저희는 귀하가 자신과 타인을 감염으로부터 보호하기 위해 무엇을 할 수 있는지 설명하는 것을 도우려 왔습니다.
- **사람들이 어떤 말을 하고 있는지 이해하십시오:** 지식을 공유하기 전에, 사람들이 코로나19에 관해 어떠한 얘기를 하는지 먼저 경청하십시오. 또한, 지역사회와 지역사회 구성원의 염려를 더욱 잘 이해하기 위해 정보를 수집해야 할 필요가 있습니다. 우리의 임무와 정보제공이 지역의 요구에 더 부합하게 하기 위함입니다. ##\$_0D\$## 그들이 가장 필요한 것이 무엇인지에 따라 활동을 조정할 수 있습니다

근거 없는 믿음 및 소문에 관한 네 가지 사실

1. 근거 없는 믿음 및 소문은 사람들이 질병에 관한 정확한 정보 또는 이해가 부족할 때 자주 생겨납니다. 질병이나 예방 조치를 둘러싼 강한 문화적 믿음이 있을 때 발생할 수 있습니다.
2. 근거 없는 믿음 또는 소문은 다른 출처에서 모순된 정보가 나올 때도 발생할 수 있습니다
3. 근거 없는 믿음 및 소문은 지역의 두려움을 조장할 수 있으며, 이는 개인, 가정 및 지역사회가 올바른 예방 방법 및 진료 조절을 실천하지 못하게 할 수 있습니다.

4. 이는 코로나19의 전염성에 관한 지식 및 이해도를 증가시키기 위해 정확한 정보를 제공하는 일이 매우 중요하며, 근거 없는 믿음이나 오해를 바꿀 수 있다는 것을 뜻합니다.

- **인식 및 행동을 장려하십시오:** 익숙한 단어 및 언어를 사용하고 (줄임말 또는 외래어를 사용하지 않도록 하며, 반드시 사용해야 할 경우 명확하게 설명해야 합니다) 사람들이 활용할 수 있는 실질적인 조언을 포함합니다.

예시:

- ✓ 따라야 할 지침. 예를 들어, “증상이 나타나면, ○○○ 병원에서 진료를 받으십시오”
 - ✓ 취해야 할 행동. 예를 들어, “자신과 타인을 질병으로부터 보호하기 위해 손을 자주 씻으십시오”
 - ✓ 친구 및 가족과 공유할 수 있는 정보. 예를 들어, 어디에서, 언제 진료 서비스에 접근할 수 있는가? 예를 들어, “치료는 무료이며, ○○○ 보건시설에서 이용할 수 있습니다”.
 - ✓ “코로나19는 물체 위에서 오래 살아남지 못하므로, 중국으로부터 택배를 받는 것은 안전하다”와 같은 지역사회 내의 근거 없는 믿음과 오해에 대처하는 정보
-
- 사람들이 대화에 적극적으로 참여하도록 합니다 - 주요 걱정 및 질문을 이해하기 위해 먼저 경청합니다. 사람들에게 먼저 코로나19에 대해 알고 있는 정보, 궁금한 사항 및 알아야 할 사항을 먼저 물어봅니다. 그들이 의료 활동을 설계하고 제공하는 데 참여하도록 합니다. 이는 그들이 귀하와 귀하가 공유하는 정보를 더욱 신뢰하고 예방 조치에서 적극적인 역할을 할 수 있기 때문입니다.
 - 가족, 보호자, 지역 사회 지도자들을 포함한 지역사회에 보내는 몇 가지 명확하고 간단한 메시지를 설명합니다. 그들이 선호하는 언어를 사용하도록 하고, 익숙하지 않거나 전문적인 용어는 사용하지 않도록 합니다. 예를 들어, “전염” 대신 “옴다”를 사용합니다.
 - 귀하의 정보를 모든 사람이 이해하도록 합니다. 이해도를 측정하기 위해 질문을 합니다
 - 지역사회 및 지역사회 지도자에게 귀하의 정보를 널리 공유해달라고 요청합니다. 사람들은 이미 알거나 신뢰하고, 안위를 걱정해주는 사람에게서 얻은 정보에 더 주의를 기울이는 경향이 있습니다.



주의사항: _잘 모르는 것에 대해서는 솔직해야 합니다. 사람들에게 제대로 확인한 후에 다시 말해주겠다고 해야 합니다.

- 중국 바이러스라고 부르는 등 인종이나 지역을 질병과 연관 짓지 않습니다
- 사람들을 확진자나 환자라고 부르지 않습니다. COVID-19 치료를 받았거나 치료받고 있는 사람들에 관해 이야기합니다.

2단계: 올바른 질문 하기

시민이 가지고 있는 걱정거리와 질문에 대해 더 많이 알아보겠습니다. 아래 질문에 답변해주시기 바랍니다.



주의사항: COVID-19에 관한 질문에 대한 답은 6쪽에 있습니다.

사람들 및 공동체와 대화를 시작하기 위한 중요 질문 길잡이입니다(현지에 맞게 번역 및 각색합니다.).

- COVID-19에 대해 어떤 것을 들었습니까?
- COVID-19에 대해 어떤 정보를 알고 있습니까?
- 어떤 증상이 있는지 알고 있습니까?
- 가족이나 속한 공동체의 일원이 감기와 유사한 증상으로 아픈 경우 어떻게 대처해야 하는지 알고 있습니까?
- COVID-19가 있는 사람에게 두려움을 느낍니까?
- COVID-19로부터 자기 자신과 사랑하는 사람들을 예방하는 법을 알고 있습니까?
- 속한 공동체의 사람들이 손을 주기적으로 씻습니까? 만약 그럴 경우, 이유는 무엇입니까? 만약 그렇지 않을 경우, 이유는 무엇입니까?
- 속한 공동체의 사람들이 안전거리(1미터)를 유지하고, 휴지나 팔꿈치로 가린 채로 기침을 합니까? 만약 그럴 경우, 이유는 무엇입니까? 만약 그렇지 않을 경우, 이유는 무엇입니까?
- 가족 구성원들이 창문과 문을 열어 환기하고, 이곳저곳 표면을 철저히 청소하여 세균을 제거합니까?
- 속한 공동체 내 바이러스를 퍼트리는 특정 집단이나 인물이 있다고 생각합니까? (비난적 태도를 보이는지 체크합니다). 답변자가 특정 집단을 언급한 경우, 추가 질문을 합니다. 공동체에서 특정 집단 사람들이 바이러스를 퍼트린다고 생각하는 이유는 무엇입니까?

3단계: 무엇을 이야기해야 합니까?

새로운 질문, 지역 사회 사람들의 오해, 그리고 새로운 건강 정보에 기반하여 본 문서의 이 부분을 정기적으로 개정하세요. 항상 본 문서를 마지막으로 개정한 날짜를 작성합니다. 2020년 2월 23일에 마지막으로 개정하였음.

전례 없는 (새로운) 코로나바이러스 질병 COVID-19는 무엇입니까?

- 코로나바이러스는 동물과 사람에게서 모두 발견되는 바이러스 큰 과에 해당합니다. 일부 코로나바이러스는 사람들을 감염시키고 감기 증상부터 메르스 (MERS) 및 사스 (SARS) 같은 심각한 증상까지 유발할 수 있습니다. 위 질병에 대한 현지 용어를 사용합니다.
- COVID-19는 2019년 12월, 중국 우한에서 처음 발견된 새로운 종류의 코로나 바이러스입니다.
- 해당 바이러스에 대해 아직 밝혀지지 않은 부분이 있지만, 여러 연구자가 예방법 및 치료법을 개발하기 위해 노력하고 있습니다.

얼마나 위험합니까?

- COVID-19에 걸린 대부분 사람은 약하고 감기와 유사한 증상 (콧물, 열, 인후염, 기침, 숨 가쁨) 을 보입니다;
- 일부 사람은 더 심각한 증상을 보일 수 있으며, 폐렴이나 호흡곤란으로 이어질 수 있습니다.
 - 예를 들어 고령자와 약한 면역 체계나 기저 질환 (당뇨, 고혈압, 심장 질환, 폐 질환) 을 가진 사람은 더 쉽게 바이러스로 인한 심각한 질환을 앓는 것으로 나타났습니다.
- 드문 경우이지만 이 질환으로 사망에 이를 수 있습니다.

어떻게 바이러스에 감염됩니까?

- 건강한 사람은 감염자에게서 바이러스를 옮깁니다. 바이러스를 포함한 타액과 직접 접촉하는 것으로 바이러스는 전파됩니다. 이런 타액은 코나 입에서 나옵니다.
 - 예를 들어 감염자가 기침하거나 재채기할 때 타액이 타인의 눈, 코, 입으로 튀거나
 - 또는 감염자가 손에 기침, 재채기하고 타인이나 물건을 만지거나
- 감염자의 타액으로 오염된 표면이나 물건을 만지는 경우 바이러스가 전파됩니다. 아직 표면의 바이러스 잔재 여부와 얼마나 오래 잔재하는지에 대해 밝혀진 바 없지만, 70% 알코올 성분 손 세정제로 제거 가능합니다.

- COVID-19는 일반적으로 감염자 간호 등 감염자와의 **밀접 접촉**으로 전염됩니다. '밀접 접촉'은 감염자가 증상을 가질 때 신체 접촉하거나 감염자가 사용하거나 기침한 물건에 접촉하거나 감염자와 1미터 내에서 많은 시간을 보낸 경우를 의미합니다.

자신과 가족을 보호하기 위해 무엇을 해야 할까요?

가족과 나를 감염에서 보호할 수 있는 다섯 가지 예방책:

1. **비누와 물로 손을 자주 씻습니다.** 비누를 사용할 수 없는 경우 알코올 성분의 손 세정제 (알코올 70%) 를 사용하여 세균을 씻어냅니다.
2. **기침이나 재채기할 때 입과 코를 팔꿈치 안쪽이나 휴지로 가립니다. 뚜껑으로 덮인 쓰레기통에 휴지를 버립니다.** 손으로 바이러스를 전파할 수 있으므로 기침이나 재채기할 때 손으로 가리지 않습니다. 손으로 가리고 기침이나 재채기한 경우, 아무것도 만지지 않고 곧장 비누와 물로 손을 씻습니다.
3. **기침, 재채기하거나 아픈 사람과 접촉을 피합니다.** 최소 1 미터(3 feet)의 거리를 유지하고, 근처 보건 센터로 가도록 권장합니다.
4. **눈, 코, 입을 만지지 않도록 합니다.** 손은 바이러스에 오염될 수 있는 많은 것들을 만집니다.
5. **열, 기침 또는 숨 가쁨을 느끼시는 경우** 병원에 방문해 주십시오. 이것이 자신을 돌보고 가족과 다른 사람에게 확산하는 것을 막는 가장 좋은 방법입니다. 다른 사람을 감염시키지 않도록, 먼저 의사에게 전화를 걸어 증상을 알리도록 합니다.



세균의 확산을 막기 위해 팔꿈치나 휴지에
기침/재채기를 해 주십시오



기억해 주십시오: 노인과 건강 문제가 있는 사람은 아플 가능성이 더 큽니다.
그들을 보호하고 세균 확산을 막아야 합니다!

가족이나 자신이 증상이 있으면 어떻게 해야 할까요?

- 자신이나 가족이 발열, 기침 또는 숨 가쁨이 있는 경우, 일찍 의료 치료를 받아 주십시오.
- 보건소에 가기 전에 의사나 의료 제공자에게 연락해 주십시오. 또한, COVID-19가 보고된 지역으로 여행을 간 적이 있거나, 또는 해당 지역에서 여행을 다녀온 후 증상이 있는 사람과 가깝게 접촉한 적이 있는 경우 보건소에 연락해야 합니다.



기억해 주십시오 - 감염된 사람이 보건 센터에 가지 않거나 도움을 요청하지 않는다면, 매우 아프게 될 위험과 바이러스를 확산할 가능성이 더 커질 수

COVID-19 관련 자주 묻는 질문 (FAQ)

확인된 정보로 정기적으로 업데이트해 주십시오(마지막 업데이트 일자 2020년 2월 23일).

COVID-19는 전염성이 매우 높습니까? (바이러스에 감염되기 쉽습니까?)

감염은 아픈 사람(또는 아픈 사람이 사용한 물건과 표면)과 밀접하고 직접적인 접촉으로 인해 발생합니다. 질병에 걸린 사람중 다수는, 개인 보호 장비 없이 아픈 사람을 돌보는 간병인과 가족입니다.

다른 사람과 대화를 하거나 옆에 앉으면 COVID-19에 감염될 수 있습니까?

사람과 대화를 하거나 거리를 걷다가 바이러스에 감염될 가능성은 희박합니다. 일반적으로, 사람 근처에 있다고 해서 바이러스가 퍼지지 않습니다. 최근 영향을 받은 나라로 여행을 가지 않았거나, COVID-19에 걸린 사람과 접촉하지 않았다면 바이러스에 감염될 가능성은 없습니다.

COVID-19를 예방 또는 치료하기 위한 특정 의약품이 있습니까?

이 질병은 치료될 수 있으며, 이미 많은 사람이 회복했습니다. 권장되는 특정 의약품은 없지만, 바이러스 감염자는 증상을 완화하고 치료할 수 있는 도움을 받아야 합니다. 중병이 있는 사람은 병원에서 치료를 받아야 합니다.

COVID-19에 대한 백신이 있습니까?

새로운 바이러스이므로 아직 백신은 없습니다. 효율적이고 안전한 새로운 백신을 개발하는 데에는 시간이 걸립니다. 연구원들이 노력하고 있습니다.

우리나라의 병원에 COVID-19 환자가 있으면 모든 사람이 위험합니까?

병원은 전염병 환자를 돌보기 위해 준비되어 있습니다. 병원에 COVID-19 환자가 있다는 것은, 환자가 건강 완화와 확산을 막기 위한 올바른 치료를 받는 것을 의미합니다.

중국에서 오는 사람을 피해야 합니까?

아프거나 감기 증상이 있는 사람과 동일한 보호 조치를 따라야 합니다. 이런 증상은 콧물, 열, 인후염, 기침 및 숨 가쁨이 포함됩니다. 보호 조치는 물, 비누 또는, 알코올성 손 소독제로 손을 자주 씻어 세균을 손에서 제거하는 것; 기침, 재채기 또는 아픈 사람으로부터 최소 1 미터(3 feet) 떨어져 있는 것, 그리고 근처 보건 센터에 가도록 권장하는 것입니다.

중국 음식을 피해야 합니까?

COVID-19는 중국 음식을 먹음으로 인해 전염되지 않습니다. 위생적이고 깨끗한 환경에서 완전히 조리된 음식을 먹는 것은 안전합니다.

자녀를 어떻게 보호할 수 있습니까?

자녀에게 비누 및 물 또는, 알코올 성분의 손 소독제로 손을 정기적으로 씻도록 가르칩니다. 또한, 팔꿈치 안쪽이나 휴지에 기침이나 재채기를 하게 하고, 사용한 휴지를 바로 쓰레기통에 버린 후, 손을 씻도록 가르칩니다. 공기가 순환되어 세균을 내보낼 수 있도록 집과 대중교통의 창문을 열어둬야 합니다.

COVID-19로부터 자신을 보호하기 위해 마스크가 필요합니까?

아니요, COVID-19로부터 자신을 보호하기 위한 가장 좋은 방법은 손을 잘 씻고 자주 씻는 것입니다.

- 건강하다면, COVID-19에 감염되었을 가능성이 있는 사람을 돌보는 경우에만 마스크를 착용하면 됩니다.
- 재채기나 기침을 자주 하는 경우, 기침이나 재채기를 통해 다른 사람 또는 표면에 바이러스가 퍼지지 않도록 마스크를 착용합니다.

자세한 내용은 WHO 웹사이트에서 찾아 볼수 있습니다(다국어) <https://www.epi-win.com/>

또한, 위험 커뮤니케이션 및 지역사회 적극 관여와 책임에 대한 추가 자료는 여기서 확인할 수 있습니다: <https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>