

## 사회적 거리두기 운동에 참여합시다

[하바드 대학의 Asaf Bitton(MD, MPH)이 미국민들에게 보내는 글입니다-요약본]

'사회적 거리 두기 운동'을 대대적으로 실행해야 합니다.

1. 친척, 이웃, 친구들과의 만남을 자제해야 합니다.(슬립오버, 각종 모임, 함께 모여 집에서 노는 이벤트 등을 중단합니다. 특히 어린이들이 함께 모이는 것을 피해야 합니다. 공공장소에서의 모임도 최대한 폐지하는 것이 권장됩니다. 병원도 emergency 상황이 아니면 당분간 가지 않도록 하십시오.
2. 자기 직계 가족 외에는 같이 음식을 나누지 않는 것을 권합니다. 코로나바이러스의 증상은 주로 4-5 일 후에 나타납니다. 그러므로 증상이 없는 건강한 사람 같아도 옮길 수 있습니다.
3. 걷기운동이나 뛰는 운동은 밖에서 하는 것이 좋습니다. 그렇지만 지나가는 사람들과 6 피트 간격을 꼭 두기 바랍니다. 농구나 축구 같이 사람들과 같이 하는 운동은 금물입니다. 공공장소에 있는 구조물도 될 수 있으면 만지지 말 것을 권합니다. 바이러스가 쇠에나 플라스틱에 닿을 경우 3 일 동안 살아 있습니다.
4. 스토어, 식당, 커피숍 등을 당분간 자제하고 마켓도 꼭 가야 할 때에는 사람들이 비교적 적은 시간에만 사용하십시오. 마켓을 갈 때에는 장갑을 사용하십시오(씻을 수 있는 고무장갑). 쇼핑을 마치고 꼭 손을 씻기 바랍니다.
5. 본인이 아프면 집에서 나가지 말고 병원에 연락하시고, 가족들과도 간격을 두어야 합니다. 코로나 바이러스 테스트를 해야 할 지 궁금하시면 먼저 병원에 연락하십시오. 절대로 먼저 병원에 가지 마십시오. 너무 위험하거나 급하면 911 에 요청하십시오.

이와 같은 '사회적 거리 두기 운동'을 지속적으로 실행하는 것이 중요하며, 노약자들의 생명을 지키는 데 있어서 필수적입니다. 자원하여 이 운동을 지금 펼치지 않는다면, 나중에 강제로 해야 할 날이 올 것이고 그때에는 큰 손해가 불가피하게 될 것입니다.