

코로나 경보 2 단계 기간 중 의료 서비스 이용 및 건강 관리

(2020 년 8 월 31 일 기준)

1. 현재 건강하다고 생각하시면

- **집을 떠날 수 있지만** 공중 보건 조치를 지키고 주위 다른 사람을 배려해야 합니다.
- 오클랜드 지역에 내려진 경보 2 단계에 따른 지시 사항을 **준수**해야 합니다.

<https://covid19.govt.nz/covid-19/alert-system/alert-level-2/>

2. 몸이 좋지 않거나 검사 또는 보살핌이 필요하십니까?

- 오클랜드에 있으면서 감기나 독감 같은 증상이 있다면 반드시 COVID-19 **검사를 받아야 합니다**. COVID-19 증상은 아래와 같습니다:
 - ✓ 새롭거나 악화된 기침
 - ✓ 발열
 - ✓ 인후통 (목이 붓고 아픈 증상)
 - ✓ 일시적 후각 마비
 - ✓ 콧물

만약 하나라도 이러한 증상이 있다면,

1. 먼저 여러분의 가정의에게 전화하세요- 만약 검사를 받아야 하는 지 알아보고 지시에 따르세요.
2. 지정해주는 GP 를 방문하세요.
3. GP 와 진료 예약이 안될 경우 긴급진료센터 (Urgent Care Unit, 공립병원 응급실이 아님)를 방문하세요.
4. 이상의 모든 것이 여의치 않을 경우 COVID-19 검사소 (CTC)를 방문하십시오.

검사소는 아래를 링크하세요.

https://www.arphs.health.nz/assets/Uploads/Resources/Disease-and-illness/Coronavirus/Covid19_Testing-sites-A4.pdf

- Healthline, **0800 358 5453** 으로 연락하여 의료 조언을 받으실 수 있습니다. (통역이 필요한 경우 1 번을 누르시고 간단히 "Korean"이라고 말하고 기다리면 됩니다)
- **다른 건강 상의 이유로 의료 서비스를 받아야 한다면 먼저 전화하십시오:**
 - ✓ **GP 와 긴급진료센터 (Urgent Care Clinics)**는 정상적으로 운영합니다. 먼저 전화해서 조언을 받으세요.

- **공립 병원 예약 환자** (예: North Shore Hospital)
 - 공립 병원에서는 여러분의 안전을 위하여 엄격한 대책을 마련하고 있습니다.
 - 병원으로부터 별다른 통보가 없는 한 현재의 예약된 환자는 병원을 방문하면 됩니다. 상세는 아래의 지역 보건국 웹사이트를 방문하세요:
- **공립병원 방문 시책**
 경보 2 단계 방문자 규칙이 적용됩니다. 여러분이 해당되는 지역보건국(DBH)의 웹사이트 또는 페이스북에서 각 병원의 규칙을 확인하세요.
Auckland DHB, <http://www.adhb.health.nz/your-health/covid-19/#CTCs>
Counties Manukau Health, <https://countiesmanukau.health.nz/covid-19>
Waitematā DHB, <https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information>

3. 응급상황인 경우

- 111 로 전화하거나
- 가까운 공립병원 응급실(Emergency Department)로 가시면 됩니다. 응급실은 정상 운영합니다.

여러분과 이웃을 보호합시다

- 몸이 아프면 **집에 머물니다.**
- 얼굴 가리기:
 - ✓ 12 살 이상인 경우 대중 교통수단을 이용 시 마스크를 **착용**해야 합니다.
 - ✓ 집을 나설 때도 마스크를 착용할 것을 **권장**합니다.
- 사회적 거리 두기
 - ✓ 공공 장소에서 **2m** 거리 두기 예: 쇼핑몰, 공원
 - ✓ 접촉 추적이 가능하고 공중보건 대책이 마련된 장소에서는 **1m** 거리 두기 예: 카페, gyms, 종교행사장
- 자주 손을 **20 초** 이상 씻고 기침이나 재채기는 옷소매에.
- 가정이나 직장에서 **살균제**로 표면을 자주 소독합니다.
- COVID-19 은 군중을 좋아합니다-장례식을 제외하고는 모든 사회적 모임은 최대 **10 명**으로 제한됩니다.
- 날마다의 동선이 기록되도록 합니다- 접촉자를 파악하는 데 도움을 줍니다.
<https://tracing.covid19.govt.nz>
- **친절합시다.**

대화가 필요하세요?

- **아시안이세요?** 아시안 패밀리 서비스 (Asian Family Services)에서는 무료 헬프라인을 영어, 만다린, 광둥어, 한국어, 베트남어, 일본어, 타이어, 그리고

인도어로 0800 862 342, 월요일부터 금요일까지 8 시에서 저녁 8 시까지
제공합니다. <https://www.asianfamilyservices.nz>

- 오克兰드에 사는 **난민출신**은 RASNZ 에서 0800 472 769 를 통해 정보와 도움을 받을 수 있습니다. 월요일부터 금요일까지, 오전 9 시부터 오후 5 시까지 입니다. <https://rasnz.co.nz/covid-19-resources>
- **1737** – 통역이 필요하시면 음악이 나오는 동안 잠시 기다리시다가 담당자에게 “Korean”이라고 말씀하시면 됩니다. , www.1737.org.nz

번역된 정보가 필요하시면 아래로 링크하세요

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities
www.covid19.govt.nz/updates-and-resources/translations

출처: Auckland DHB, Waitemata DHB, and CM Health 공동

번역 및 자료제공: 아시안 보건 네트워크 (The Asian Health Network)