

## 코로나바이러스 확산 방지

- 신체적 거리두기 실천
- 아프면 자가격리하기
- 자주 손 씻기
- 기침과 재채기할 때 가리기
- 얼굴 만지지 않기
- 해외 여행하지 않기

### 신체적 거리두기 실천

모든 앨버타주 주민은 COVID-19 확산 방지를 위해 협조할 책임이 있습니다. 자신과 다른 사람들을 돕기 위한 조치를 취하십시오:

- 외출 횟수 제한하기
- 식료품점, 병원 및 기타 꼭 필요한 용무로 외출 시 다른 사람과 최소 2미터 거리 유지하기
- 가능하면 식료품 또는 기타 물건들 배달시키기
- 바람을 쐬러 나가는 경우 다른 사람과 2미터 거리 유지하기
- 엘리베이터 및 기타 밀폐된 공간 안에 많은 사람들이 모이지 않도록 하기
- 난간 또는 손잡이 등 공용 표면을 만진 후 손 씻기
- 가족 방문, 친구들과 모임, 단체 여행 미루기(특히 노인이나 고위험군의 질병이 있는 가족이 있는 경우)
- 열이 나는 경우 다른 사람 만나지 않기
- 앨버타주에서 가동 중인 모든 의무적 자가격리 요구 사항 및 다수 모임 제한 준수하기

앨버타주 주민들이 서로 접촉하는 시간을 제한하기 위해 법률상 강제력이 있는 공중보건 조치가 가동 중입니다. 이러한 규제를 어기는 사람에게는 벌금이 부과됩니다.

### 스스로 증상 모니터링하기

COVID-19 증상은 독감 및 기타 호흡기 질병과 유사합니다. 다음과 같은 증상이 있을 수 있습니다:

- 기침
- 열
- 호흡곤란
- 콧물
- 인후통

이러한 증상이 나타나면 집에서 자가격리 하십시오. 응급실 또는 병원에 가지 마십시오. **Health Link(8-1-1)로 전화하여 자세한 정보를 문의하십시오.** 서비스는 240개 언어로 제공됩니다.

### 자가격리

다음과 같은 경우 자가격리가 법적으로 요구됩니다:

- **14 일** - 해외 여행에서 돌아왔거나 COVID-19 확진자와 가까이 접촉한 경우
- **10 일** - 기저질환 또는 건강 상태와 관련 없는 기침, 열, 호흡곤란, 콧물 또는 인후통이 발생하는 경우

자가격리하는 경우:

- 집에 머무르기— 직장, 사회적 모임 또는 기타 공공 장소 또는 지역사회 기관에 가지 않기
- 특히 노인 및 만성 질병이 있거나 면역력이 약한 가족 구성원 등 다른 사람과 가까이 접촉하지 않기
- 대중교통 또는 공유 차량 이용하지 않기
- 공공장소에서 산책하지 않기. 필수 자가격리 중인 어린이 포함.
- 외출하는 경우 다른 사람이 접근할 수 없는 사설 공간에 머무르기
- 아파트 또는 고층건물에 사는 경우, 실내에 머물러야 하며 엘리베이터 또는 계단 사용 금지. 발코니가 개인 공간이고 다른 발코니와 최소 2미터 떨어져 있는 경우 발코니에서 바람쐬기 가능.