



지역 사회로 복귀하기

14일의 자가 격리 기간을 마쳤고, 질병의 증상이나 징후가 전혀 나타나지 않을 경우, 직장, 학교, 대학, 공공 장소 방문 및 대중 교통 이용 등 일상 생활로 복귀하는 것이 허용됩니다.

건강 유지를 위해 위생적인 생활 습관을 유지할 것을 권장합니다. 아래 조언을 따르도록 하십시오.

호주 정부는 코로나바이러스 발병과 관련하여, 호주 지역 사회의 안전을 도모하고자 계속 최선을 다할 것입니다. 호주 정부의 조치 사항들은 www.health.gov.au 에서 알아 볼 수 있습니다.

자가 격리 후에 몸상태가 좋지 않으면 어떻게 해야 합니까?

고열, 기침, 목따가움 또는 피로감 등의 증상을 보이는 사람들이 실제로 코로나바이러스가 아닌 감기나 기타 다른 호흡기 질환을 가지고 있을 확률도 높다는 것을 알아 두는 것이 중요합니다.

하지만, 자가 격리 직후에 이러한 증상이 나타난다면, 조심하는 차원에서 여러분의 1 차 진료의와 상담할 것을 권장합니다. 여러분의 의사는 여러분의 상태를 호전시키기 위해 여러분이 해야 할 절차를 조언할 수 있고, 의학적으로 필요한 경우, 코로나바이러스를 비롯하여 몇가지 호흡기 관련 검사를 진행할 수 있습니다.

코로나 바이러스의 전파를 막기 위해 우리가 할 수 있는 일은 무엇입니까?

손을 청결히 하고 조심해서 기침/재채기를 하는 것이 대부분의 바이러스를 막을 수 있는 최선의 방법입니다. 여러분은 또한:

- 식사 전후, 화장실 이용 후에 비누와 물로 손을 자주 씻어 주십시오.
- 기침과 재채기를 할 때는 입을 가리고, 사용한 티슈는 버리고, 알코올 성분의 손 세정제를 사용해 주십시오.
- 그리고 몸상태가 좋지 않다면, 타인과의 접촉을 피해 주십시오 (타인과 1.5m 이상의 거리 유지)

지원 서비스

집에서의 자가 격리 기간은 걱정스럽고 짜증날 수 있습니다. 카운셀러나 기타 정신질환 전문가와 상담을 하는 등 다양한 지원 서비스를 이용할 수 있습니다.

Head to Health – www.headtohealth.gov.au

Head to Health 는 신뢰도가 높은 호주 정신 건강 온라인 및 전화 지원, 자료 및 옵션에 링크를 제공합니다. 이 유용한 웹사이트는 또한 온라인 프로그램과 포럼 및 다양한 디지털 정보 자료도 제공합니다.

여러분이 정신 건강 문제를 경험하거나, 타인의 도움을 받아야 한다면, 검색 페이지를 이용하여, 다양한 자료와 서비스를 검색할 수 있습니다. 어떻게 시작해야 할 지 확신이 서지 않는다면, Sam the Chatbot 를 이용하셔도 됩니다. Sam 은 여러분의 필요에 가장 적합한 정보와 서비스를 맞춤형으로 추천해 드립니다.

제공되는 일부 지원 서비스들은 다음에 나와 있습니다:

지원 서비스들		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

더 자세한 정보

정부의 최신 조언, 정보 및 자료를 확인하려면, www.health.gov.au 을 방문해 주십시오.

전국 코로나바이러스 보건 정보 전화 1800 020 080 번에 문의바랍니다. 이 전화 서비스는 24 시간 연중 무휴로 제공됩니다. 번역 및 통역 서비스가 필요하시면, 131 450 번에 전화하시기 바랍니다.

여러분의 주나 테리토리 보건부의 연락처는 다음에 나와 있습니다: www.health.gov.au/state-territory-contacts

여러분의 건강에 대해 우려 사항이 있다면, 의사와 상의하십시오.