



거리는 두어도, 우리는 모두 한 마음입니다. COVID-19 사태 동안 지원을 제공하는 이민자 커뮤니티를 위한 정보

코로나바이러스감염증-19(COVID-19)란?

COVID-19는 사람 간에 전염되는 새로운 호흡기 질환입니다.

COVID-19의 일반적인 증상은 무엇입니까?

발열, 기침, 숨가쁨

나와 가족을 코로나바이러스로부터 보호하려면 어떻게 해야 하나요?

자택에 머무십시오. 다른 사람들과 6피트 거리를 유지하십시오. 손을 자주 씻으십시오. 얼굴을 만지지 마십시오.

아픈 증상이 나타날 경우에는 어떻게 해야 하나요?

COVID-19 증상이 나타난다면, 즉시 의사에게 연락하십시오. 증상이 심해질 때까지 기다리지 마십시오. 이민 신분과 관계없이 의료적 케어를 받을 수 있습니다.

COVID-19 사태는 스트레스가 될 수 있습니다. 다음의 대처 요령을 따라 보세요.

- 사랑하는 사람들과 소통하는 방법을 찾습니다. 가족, 친구, 동료들에게 전화하세요. 다수의 통신사가 현재 국제전화 요금을 면제해주고 있습니다. 또한, 사랑하는 사람들과 소통할 때 WhatsApp이나 Facetime을 이용할 수도 있습니다.
- 움직임에 집중하세요. 온라인 운동 수업을 들어보세요. 다른 사람들과 6피트 거리만 유지할 수 있다면 산책을 하거나, 공원에 가는 것도 좋습니다. 산책을 하거나 식료품이나 약 등 생필품을 구매하는 경우로 외출을 제한하십시오.
- 믿을만한 출처에서 제공하는 정보를 확인하고 뉴스나 소셜 미디어는 잠시 쉬세요.
- 도움이 필요하면 시의 24시 헬프라인 (410) 433-5175번으로 연락하십시오. 보험은 필요하지 않습니다. 통역 서비스가 제공됩니다. 모든 전화 통화는 무료이며 기밀이 보장됩니다.

이민자 커뮤니티를 위한 자료 및 지원

- 가정폭력 피해자 지원: 루스의 집(House of Ruth) 24시 핫라인 410-889-7884번으로 전화
- 볼티모어시 무료 식사 서비스: bit.ly/BaltimoreMeals
- 이민자를 위한 정부 자료: www.informedimmigrant.com/guides/coronavirus
- 이민자를 위한 지역 자료: mima.baltimorecity.gov/
- 실업 급여: www.dllr.state.md.us/employment/unemployment.shtml
- 고용주가 직원을 COVID-19로부터 안전하게 지키지 못한다고 생각되면, OSHA에 불만을 제기하십시오: www.osha.gov/workers/file_complaint.html
- 팬데믹 중 비영어 사용자는 에스페란사 센터(Esperanza Center) 핫라인 (667) 600-2314 번으로 전화하십시오.
- 센트로 솔(Centro Sol)은 무료 정신건강 그룹을 제공하고 있습니다. 원격 증언 참여는 센트로 솔에 전화하거나 페이스북(www.facebook.com/jhcentrosol/)을 확인하십시오.
- 컴캐스트(Comcast)는 COVID-19 동안 무료/저비용 인터넷 접속 서비스를 제공하고 있습니다. bit.ly/ComcastAccessBalt 및 Xfinity 무료 핫스팟: wifi.xfinity.com/