

경보 2, 3 & 4 단계일 때 의료 서비스 이용방법

레벨 2 기간동안 나와 이웃의 건강을 지키기 위해 어떻게 해야 할까요?

1. **안전이 우선입니다. 레벨 2 기간 동안 ‘생활방역’을 지켜야 합니다.**
2. 손은 비누를 이용해 **20** 초 이상 씻고, 기침이나 재채기시 팔꿈치 안쪽 부분에 해야 합니다.
3. 집에서나 일터에서나 공동으로 사용하는 부분은 수시로 소독을 해주십시오.
4. 몸이 편찮으실 경우 집에 머물러 주십시오.
5. 아래의 증상 중 하나라도 있을 시 코로나 19 진단 검사를 받으셔야 합니다.
 - ✓ 기침
 - ✓ 목아픔
 - ✓ 콧물
 - ✓ 발열
 - ✓ 후각이나 미각 상실
 - ✓ 호흡곤란 (호흡곤란은 폐렴의 증상일 수 있습니다. 즉시 의사에게 진료를 받으셔야 합니다.)

선별진료소를 방문하십시오:

Auckland DHB, see [here](#)

Counties Manukau Health, see [here](#), Scroll down the page

Waitematā DHB, see [here](#). Scroll down the page.

6. 가능하면 언제든지 타인과 최소 **2m**의 안전거리를 지켜주십시오.
7. 그 동안 지내고 계시던 버블(그룹)의 확장은 가능하나 안전이 우선임을 명심해 주십시오.
8. 실내외 모임 모두 최대 **100**명으로 인원이 제한됩니다.
9. 매일의 동선을 기록해 주십시오. - 이후 접촉자 파악이 필요할 경우 용이합니다.



1 가정의(GP) / 약국 / 조산사

신속한 치료를 요하지만 위중하지 않은 건강상의 문제

- 가정의에게 전화하거나 방문하세요
- 경미하고 흔한 질병에 대해서는 당신이 거주하는 지역의 약사를 통해 치료를 받으세요
- 임신을 하셨다면 곧바로 조산사에게 등록을 하세요

2 긴급진료병원

근무시간 이후 또는 다른 이유로 당신의 가정의를 만날 수 없는 상황에서 긴급한 치료를 요하지만 위중하지 않은 건강상의 문제

- 당신의 가정의에게 전화하여 가장 가까운 긴급 진료 병원을 알아 보세요

3 종합병원응급실

위급한 상태로 신속한 치료가 요구되어지는 경우

- 종합병원 응급실로 바로 가시거나 111로 전화하세요

숙련된 간호사가 연중무휴로 제공하는 건강정보를 듣기 원하신다면 0800 611 116 으로 연락하세요

당신이 거주하는 지역에서 가장 가까운 가정의, 약국 또는 긴급 진료 병원을 알고 싶으시면 웹사이트 www.healthpoint.co.nz 을 방문하세요

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities



www.yourlocaldoctor.co.nz

www.covid19.govt.nz

건강관리 - 경보 3 단계일 때엔 어떻게 행동해야 하나요?

1. 몸이 건강하신가요?

- 직장, 학교, 운동, 장을 보는 경우 외에는 계속 **집에** 머무셔야 합니다.
- 경보 3 단계 방침에 따라 주십시오.
- 가정의(GP)에 전화를 하셔서:
 - 자녀들의 필수 예방접종은 꼭 해 주십시오.
 - 안전하게 독감 예방접종을 받으십시오 (근처 약국에서도 가능합니다).

독감 예방접종 포스터는 [여기서](#) 확인하실 수 있습니다.

<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

2. 아프십니까? 검사나 치료가 필요하십니까?

코로나 19 (COVID-19) 증상은 독감 등 많은 질환 증상과 흡사하기 때문에 무조건 코로나 19 라고 보기 어렵습니다. 주요 증상은:

- ✓ 기침
- ✓ 목 아픔
- ✓ 콧물
- ✓ 후각 저하
- ✓ 발열
- ✓ 호흡곤란 (이 경우 폐렴의 증상일 수 있으므로 즉시 진료를 받는 것이 중요합니다.)

상기 증상이 하나라도 있다면

- ✓ **GP** 에게 전화를 하시거나,
- ✓ 헬스라인 Healthline **0800 358 5453** 전화를 하셔서 도움을 요청하십시오 (통역이 필요한 경우 1 번을 누르십시오),
- ✓ 선별진료소 CBAC (COVID-19 Community Based Assessment Centres)로

가십시오:

Auckland DHB, [링크를](#) 누르십시오

<http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>

Counties Manukau Health, [링크를](#) 누르십시오

<https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/>

Waitematā DHB, [링크를](#) 누르십시오

<https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/>

다른 의료 서비스가 필요한 경우 먼저 해당 의료진에게 **연락** 하십시오:

- **GP** 는 계속 진료를 하고 있습니다
 - ✓ 몸이 편찮으시거나 건강에 있어 염려가 되는 부분이 있으시면 GP 에게 전화하십시오

- 병원에서의 **예정된 (비응급) 의료 서비스**
 - ✓ 병원 내 안전한 치료를 보장하기 위해 엄격한 방침을 시행하고 있습니다.
대부분의 진료는 계속해서 전화나 화상 통화로 이루어집니다. 이미 예약된 병원 진료의 경우 따로 연락을 드리지 않는 이상 예정된 대로 진행됩니다.
 - ✓ 귀하의 DHB 웹사이트나 페이스북 페이지를 통해 더 많은 정보를 얻으실 수 있습니다

Auckland DHB, [링크를](#) 누르십시오

<https://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/novel-coronavirus-covid-19/>

Counties Manukau Health, [링크를](#) 누르십시오

<https://www.countiesmanukau.health.nz/news/cm-health-to-move-to-telephone-consults/>

Waitematā DHB, [링크를](#) 누르십시오

<https://www.facebook.com/WaitemataDistrictHealthBoard>

3. 응급상황 인가요?

- **111** 에 **전화** 하시거나 근처 응급실로 가세요. 응급실은 항상 열려 있습니다.

건강관리 - 경보 4 단계일 때엔 어떻게 행동해야 하나요?

1. 몸이 건강하신가요?

- 건강하시더라도 **집에** 머무셔야 합니다.
- 경보 4 단계 방침에 따라 주십시오.

2. 몸이 편찮으신가요? 검사나 치료가 필요하세요?

코로나 19 (COVID-19) 증상은 독감 등 많은 질환 증상과 흡사하기 때문에 무조건 코로나 19 라고 보기 어렵습니다. 주요 증상은:

- ✓ 기침
- ✓ 목 아픔
- ✓ 콧물
- ✓ 후각 저하
- ✓ 발열
- ✓ 호흡곤란 (이 경우 폐렴의 증상일 수 있으므로 즉시 진료를 받는 것이 중요합니다.)

상기 증상이 하나라도 있다면

- ✓ **GP** 에게 전화를 하시거나,
- ✓ 헬스라인 Healthline **0800 358 5453** 전화를 하셔서 도움을 요청하세요 (통역이 필요한 경우 1 번을 누르십시오)

가정의(GP) 나 Healthline 에서 증상, 최근의 여행 기록, 또는 코로나 19 증상자와의 접촉 여부 등을 고려하여 필요하다면 안전하게 검사 받으실 수 있도록 안내 할 것입니다.

- 다른 의료 서비스가 필요한 경우 먼저 해당 의료진에게 **연락** 하십시오. GP 역시 계속 진료를 하고 있습니다.
- 독감 예방접종이 필요한 경우 GP 나 근처 약국에 **전화** 하셔서 안전하게 접종을 받으십시오. 독감 예방접종 포스터는 [여기서](http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/) 확인하실 수 있습니다.
<http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

3. 응급상황 인가요?

- **111** 에 **전화** 하시거나
- 근처 응급실로 가세요. 응급실은 항상 열려 있습니다.

헬스라인 HEALTHLINE

본인이나 가족, 가까운 분이 편찮으신가요?
헬스라인이나 코로나 19 전담번호에 연락하실 때
통역이 필요하신가요?



유용한 사이트들 HELPFUL WEBSITES

번역된 보건 복지 관련 정보 For translated health & welfare information visit:

- 오클랜드 지역 공공 보건 서비스 Auckland Regional Public Health Service (for communities):
<https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- 뉴질랜드 정부 제공 코로나 19 정보 사이트 Unite Against COVID-19: <https://covid19.govt.nz>
- 비롱 아오테아로아 Belong Aotearoa: <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- 뉴질랜드 정부 제공 이민 및 난민 관련 정보 사이트 Immigration New Zealand, Migrant and refugee information:
<https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>