

전염병이 발생했거나 발생 위험이 있을 경우 해야 할 일과 하지 말아야 할 일

2020년 전반에 코로나 바이러스가 전 세계에 빠른 속도로 전파되었을 때 대부분의 사람들이 처음으로 응급 상황에서 일상 생활을 어떻게 안전하고 생산적으로 이어갈지 어려운 선택의 기로에 직면했습니다.

팬데믹, 전염병, 질병 발병 등은 우리의 신체 및 정신적 웰빙에 영향을 줄 뿐만 아니라 각종 용품, 서비스, 공공 인프라, 의료 시스템 등에 즉각적이며 장기적인 영향을 미칠 수 있습니다.

그러한 상황에서 우리가 해야 할 일과 하지 말아야 할 일을 이해하는 데 도움이 되는 팁과 정보를 최대한 접하기 위해 활용할 수 있는 리소스는 다음과 같습니다.

✓ 해야 할 일

- 미리 계획하십시오. 건강을 유지하고 정보를 얻고, 서로 연결하기 위해 필요한 것을 전체 가족이 이해하도록 하십시오.
- 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)와 같은 신뢰할 수 있는 출처에서 관련 정보를 수집하십시오.
- 최신 정보에 귀를 기울이고 마음을 침착하게 유지하십시오.
- 집 밖으로 나가지 못할 경우에 대비하여 며칠 사용할 수 있는 음식, 식수, 의료 용품(처방약 포함) 등을 충분히 확보하십시오. 이것은 비상 키트의 일종입니다.*
- 중요한 전화번호 목록과 연락처 상세 정보(가족, 친구, 가족 주치의, 학교, 비상 서비스 등)를 작성합니다.
- 커뮤니티에 신경을 쓰십시오. 도움이 필요할 수 있는 다른 사람들의 상태를 안전하게 확인하십시오. 공중보건 비상 상황에서는 회복력을 갖추고 긴밀한 구조를 갖춘 커뮤니티가 필수적입니다.
- 자신을 돌보십시오. 충분한 영양을 섭취하고 운동하고 휴식을 취하십시오.

하지 말아야 할 일

- 크게 당황하고 두려워하는 행동
- 깨끗하지 않은 손으로 얼굴을 만지는 행동(공용 접촉면을 만진 손은 오염된 손입니다)
- 집 밖에서 불필요한 사회적 접촉을 하는 행동
- 다른 사람이 마시고 있던 음료나 다른 사람이 먹고 있던 음식을 섭취하는 행동
- 소셜 미디어/소문/업데이트 소식을 모두 신뢰하는 행동
- 24시간 뉴스에 중독되는 행동

미디어 정보 및 노출

마지막 두 가지 포인트는 매우 중요합니다. 위기 상황이 전개되면 언론과 소셜 미디어의 최신 정보에 크게 의존하려고 할 수 있습니다.

하지만 응급 상황이나 위기에 대한 부정적인 세부 정보에 지속적으로 노출되면 심리적으로 해로운 효과가 발생할 수 있습니다. 자신이 이용하는 뉴스 매체가 과장과 선동에 더 취약하다면 두려움과 걱정이 더 커질 위험이 있습니다. 언론이 기분과 정신 건강에 미칠 수 있는 영향에 대해 알아보십시오.

사실 파악하기

어떤 종류의 팬데믹이나 전염병이 유행해도 당황하지 마십시오. 사실을 파악하고 계획하고 건강 관리에 맞는 올바른 선택을 하십시오. [세계 보건 기구\(WHO\)](#)와 현지 보건 당국은 훌륭한 리소스입니다.

필요한 순간의 위기 지원
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

