

외국인 친구에게 보내는 생활 방역 가이드

“세계는우란을지키고있다” 지원자단체 / 저자: “상하이에서거주하는에디터한명”

《致外国友人的生活防疫指南》 “全球看武汉” 志愿者团队 / 一名生活在上海的编辑
2020/02/22



저자의말

팁: 코로나 바이러스는 독감이 아닙니다! 독감보다 훨씬 무섭습니다! 바이러스가 얼마나 끔찍할지 직접 체험하게 되면 너무 늦을 것이니 이 제안이 과장되지 않았다는 것을 꼭 기억에 둡니다. 자신을 보호하기 위해 반드시 조심하십시오!

2020년 1월20일부터, 상가 슈퍼에 가서 장 보는 것 말고는, 나는 내가 거주하고 있는 아파트 단지에서 벗어나 본 적 없었다. 매일 집에 있으면서, 대략 3~4일에 한 번씩 집에서 내려와, 장을 보고, 택배를 찾고, 쓰레기를 버린다. 처음 며칠 동안, 아파트 단지에서 산책정도는 했는데, 이제 산책까지 안하고, 햇빛 좋은 날엔, 베란다에서 바람 조금 쇠었을 정도였다.

한 명의 에디터로서, 나는 1월초부터 바이러스의 발전상황을 관심있게 지켜봤다. 하루하루 많은 정보를 얻고, 전염병 예방에 도움이 되는 소식도 발표한다. 2월16일, 우리는 세계준비감사위원회 (GPMB) 의 보고서를 발표했다(A World At Risk: Annual report on global preparedness for health emergencies). 이 보고서를 편집하면서, 나는 이번 바이러스는 세계적으로 폭발할 가능성이 매우 크다는 것을 깨닫게 되었다. 이어져 다이아몬드 크루즈, 그리고 한국, 싱가포르, 일본의 지역사회 전파는 이를 입증했다.

2019년 11월, 나는 한국 대구에 방문해서, 친구의 결혼식을 참석했다. 대구에서 지역사회 감염이라는 소식 듣고, 우리는 단톡방에서 한국 친구들한테 꼭 주의하자는 얘기를 해줬다. 한 달 이전을 돌이켜 보면, 그 때의 나는 아직은 한국인 친구처럼 “전시상황” 에 진입 직전이며, 심지어 “이렇게까지 해야 하나?” 라고 의심했었다. 그 때, 구정 휴가 때 어디에 가서 관광할 건지를 계획하고 있었다. 하지만 중난산(钟南山) 중국 공정원원사가 사람 간 전염이 가능하다는 말을 듣고, 바로 스케줄을 취소했다.

아무도 상황이 이런 단계까지 발전해온다는 것 몰랐다. 1월21일, 나는 바이러스에 관련한 첫 레포트를 쓰고 있었다. 그 내용이 홍콩의 방역 조치에 관련된 내용이다. 한 달 뒤의 오늘, 나는 외국 친구에게 바이러스에 관련된 생활방역 지침을 작성하고 있다는 것을 생각도 못했다.

과거 한 달 간을 돌이켜 보면, “변화막춤” 이라는 말이 나올 수밖에 없었다. 하지만, 외부 환경이 어떻게 되든, 내 자신의 조치부터 잘 취하면, 겁이 날 필요가 없다. 이런 비상 시기에서, 자신을 잘 보호하면, 남에게 부담도 안 주고, 사회적 안정감이 이루어 질 수 있다.

과거 한 달 동안, 나의 보호 조치도 지속적으로 업그레이드하고 있었다. 우리는 지속적으로 정보를 얻으면서 자신의 생활 양상을 변화시켰다. 아래 내용은 내가, 그리고 우리 지원자들 일동이 과거 한 달 동안의 생활 대책을 정리했다. 아무도 상황이 악화되는 것을 보기 싫겠지만, 심리적 준비를 미리 하는 것이 좋다는 생각에서 아래 내용을 적었다.



집안에 있을 때의 주의사항

집안에 생필품, 소독 상황을 잘 알아 두고, 규칙 있는 생활을 유지하고, 바이러스가 퍼지는 상황을 알아 두는 것이 좋다.

1. 생활 계획

긴장하지 말고, 자신의 일상에 대해서 계획을 세우자. 우선, 집안의 약품, 생필품, 마스크 등이 얼마 동안 사용할 수 있는지 계산하고, 필요에 따라 구입한다. 현지 물자의 공급상황에 따라 구매를 진행하면 되고, 과대 구매할 필요는 없고, 계획대로 물자를 사용하여, 절약해서 사용한다.

2. 실내 천이 구역

현관에서 실외에서 실내로 진입할 때 소독 구역을 준비해 둔다. 내 집에서 매트 하나 있는데, 외부에서 갖고 온 모든 물건들을 우선 매트에 두고, 간단한 소독을 하고 천천히 실내로 옮겨 준다. 택배 등도 하루 정도 베란다에서 방치하고 개봉한다.

3. 집 밖에서 물건을 소독

외부에서 실내로 갖고 온 것을 전문 소독액을 사용하는 것을 권장한다. 나라마다 제품이 다르니 현지 상황에 맞게 구입 바란다.

4. 가족과 함께 식사 할 때주의하십시오

식구들이 함께 식사할 때, 한 솥에서 밥을 먹지 않도록 유의한다. 정기적으로 식기를 소독한다. 뜨거운 물로 삶거나 살균 성분 있는 세제로 헹궈 주는 것이 좋다.

5. 손을 자주 씻으십시오

손을 자주 씻는다. 식사 전, 용변 후, 꼭 손을 씻는다. 에탄올 성분 있는 소독 손세정제가 가장 좋지만, 없으면 비누도 좋다. 빨래할 때 전용 소독제를 사용해도 좋다.

6. 환기 및 햇빛

환기를 자주 한다. 햇빛 좋을 때, 이불, 자주 입는 옷 등을 널어 말리는 것이 좋다.

7. 식품 저장

생필품을 적당히 구입한다.

8. 운동

외부 활동이 어려울 경우, 집안에서 운동을 한다. 나는 어머니와 매일 오후에 30분 동안 체조를 한다.

9. 일일 온도 측정

매일 체온을 측정하는 것을 권장한다. 한 때 내가 업무가 많아져 체온이 계속 37.3도에 유지했었다. 나는 아침 저녁 매일 체온을 측정하고 업무량을 줄이는 방식으로 면역력을 키운다. 바이러스가 유행하는 동안, 건강을 꼭 유의해야 한다. 불필요한 의뢰기관 방문은 자제하는 것을 좋고, 일상에서 자주 사용하는 약품을 준비해 두는 것이 좋다.

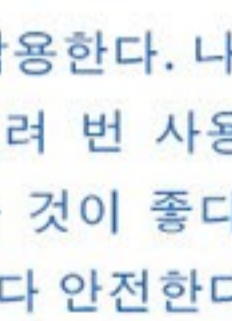
10. 화장실 소독

화장실 소독이 중요!!! 중국 전문가들에 의하여, 에어로졸로 전파할 가능성이 있다. 만약 집안 하수구 내부에 U자 파이프가 있으면, 거기에 물이 마르지 않도록 유지해 주는 것이 필수이며, 모르는 분들이 샤워 이외의 시간에는 하수구를 막아 두는 것이 좋다.

(홍콩 정부의 지침을 참고하는 것도 좋다:
https://www.bd.gov.hk/en/resources/faq/index_drainage_repair.html)

11. 가족과 의사 소통

가족들과 정보를 공유하는 것이 중요하다. 특히 어르신과 아동들에게 현재 상황을 정기적으로 얘기해 주는 것이 좋다. 나는 매일 어머니에게 여러 상황을 공유한다.



외출 때 주의사항

실내, 실외에서 사용하는 물건들을 구별해서 사용한다.

1. 보호 장비

외출 때 방호 장비: 의류, 신발, 마스크, 장갑

2. 특별히 사용 된 재킷

외출할 때 전용 외투를 준비하고, 모자를 착용하는 것이 좋다. 외출 전용 복장으로 관리하고, 집에 복귀하면 베란다에 걸고 소독 및 정기적 세탁을 하면서 관리한다. 나는 자주 외출하는 편이 아니니 외출 전용 옷/바지 한 벌만 준비해서 사용한다.

3. 소독 신발

신발 소독도 똑같이 중요하다. 집에 복귀한 후, 나는 신발 밑을 소독한다. 만약 신발 소독 못하면, 외출 전용 신발을 준비한다.

4. 장갑을 끼다

장갑을 낀다. 일회용 장갑을 가장 좋지만, 없으면 일반 장갑도 좋다. 집에 복귀하면 소독한다. 나는 외출할 때 일반 장갑 밖에서 일회용 장갑을 끼고 다니며, 집에 오면 일회용 장갑을 버린다.

5. 마스크

마스크. 외출 시 마스크를 꼭 착용한다. 나는 매번 외출 때 30분 안에 꼭 집에 오니까 마스크가 부족하면 여러 번 사용할 수 있다. 만약 마스크 구입이 어려우면, 외출 횟수를 줄이는 것이 좋다. 모든 종류의 마스크를 착용하는 것은, 마스크 없이 다니는 것보다 안전한다.

6. 조심스럽게 터치

외부의 모든 엘리베이터 단추, 손잡이, 출입문과 접촉할 때 조심해야 한다. 이런 부분을 접촉하고 손으로 직접 얼굴(입,코, 눈)을 만지면 위험하다.

7. 집으로 돌아온 후의 단계

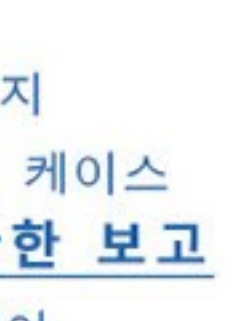
집에 올 때: 신발 벗고, 외투를 벗고, 마스크를 벗고, 손 씻고, 집에서만 입는 옷으로 갈아 입는다.

8. 비웃과 신발 덮개

회사 출근하게 되면, 비웃, 일회용 덧신을 준비했다. 대중교통 이용이 자제한다.

9. 사람들과의 접촉을 피하십시오

가장 중요한 것은, 사람 많이 모이는 장소에 안가는 것이 중요하다. 모임을 피한다.



구매 리스트

1. 마스크

2. 소독액

3. 장갑

4. 평상 시에 복용하는 약물

5. 체온계

6. 생필품



참조 안내서

아래는 내용은 우리가 번역한 영문 지침(영문 링크 있음)이며, 도움이 되길.

1. 일상 보호에 관한 가이드라인

미 위생전문가: 바이러스 예방, 장갑이 더 중요할 수도

2. 소독에 관한 가이드라인

지역 소독 맴: 자신을 보호하고, 지역사회 근무자를 도와준다

3. 에어로졸 전파를 막는다

배설물-입 전파, 하수구 관리에 관해 홍콩의 경험

4. 재가 자구

의료자원이 모자르면, 가정에서 어떻게 스스로를 구제할 수 있을까?
바이러스를 직면하는 우리, 어떻게 해야 할까? 미국 CDC의 의견을 들어보자

5. 특수 그룹 방호 가이드라인(어르신)

특수 그룹들을 어떻게 보호할까? 독일의 케이스
어르신 방역 가이드라인
미국CDC 가이드라인: 크루즈 타고 건강한 여행하기

6. 의료방호 조치

마스크 부족: 미국의 건의

7. 일반인의 심리 건강 가이드라인

스스로 구제하고, 사람을 구제한다: 심리건강에 관하여
심리건강 지침
살아 있는 자들이: 비통을 직면하여

8. 기업 가이드라인

사무실 방역 가이드라인 10가지
비상시 기업 운영방안: 독일의 케이스

9. 세계적 유행병 폭발에 관한 보고

위험한 세상: 일찍부터 행동해야

더 많은 정보

QR코드를 인식하면 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

