

## 코로나바이러스 팬데믹 동안 건강하게 지내기

코로나바이러스 팬데믹 동안 많은 일상이 바뀌었습니다. 건강을 관리하는 것이 더 어렵게 느껴질 수 있습니다. 활동적으로 지내는 것과 잘 먹는 것이 그 어느 때보다도 중요해졌습니다. 팬데믹 동안 건강을 관리하는 방법에 대해 자세히 알아보세요.

코로나바이러스에 대한 새로운 정보와 증거들이 계속 나오고 있습니다. 이는 최근 밝혀진 사실들 또는 업데이트된 내용에 따라 권장 사항이 달라질 수 있음을 의미합니다. 본 웹 페이지 및 하단에 열거된 리소스를 주기적으로 방문하여 달라진 권장 사항이 있는지 확인하십시오.

팬데믹 동안 건강하게 지내는 방법에 대해 자세히 알아보세요.

## 코로나바이러스 팬데믹 동안 건강하게 식사하기

건강한 식사는 강한 면역 체계를 유지하고 질병과 만성병에 걸릴 위험을 줄이는 데 매우 중요합니다. 건강상에 문제가 있는 경우, 담당 의료 제공자 또는 공인 영양사가 권장하는 식이요법을 계속 따르십시오. 건강한 식사에 대해 자세히 알아보려면 다음 링크를 방문하십시오.

- [팬데믹 동안 건강하게 식사하기](#)

## 코로나바이러스 팬데믹 동안의 육체적 활동

육체적 활동은 전체적인 건강에 있어서 중요한 부분입니다. 또한 코로나바이러스 팬데믹 동안 스트레스를 관리하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 많은 사람들이 집에 머물고 있기에 운동을 계속 이어나갈 수 있는 방법을 찾았을 필요가 있습니다. 특별한 기구 또는 넓은 공간 없이도 집에서 [운동 권장 사항을 따르기](#)에 대해 알아보세요. 활동적으로 지내는 방법에 대해 자세히 알아보려면 다음 링크를 방문하십시오.

- [코로나바이러스 팬데믹 동안의 육체적 활동](#)

## 부상 예방

부상은 사람들이 응급실을 찾는 주된 이유 중 하나입니다. 대부분의 부상은 예측 및 예방이 가능합니다. 팬데믹 동안 실내에서 가족과 시간을 보내거나 밖으로 외출할 때 안전을 지키는 것이 중요합니다. 그렇게 함으로써 자신 또는 가족이 부상을 당할 가능성을 낮출 수 있습니다. 부상 예방에 대한 자세한 정보는 다음 링크를 참고하십시오.

- [질병 및 부상 예방 리소스](#)
- [부상 예방](#)

## 코로나바이러스 팬데믹 동안 만성질환 관리하기

만성질환을 앓고 있는 경우, 건강을 관리하는 것이 특히 더 중요합니다. 코로나바이러스 감염을 예방하기 위한 수칙을 따르고, 증상이 있는 경우 무엇을 해야 하는지 알아보십시오. 건강한 식사 및 활동적인 삶을 유지하는 것은 건강을 지키고 합병증을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 특정 만성질환과 코로나바이러스에 대한 정보는 다음 링크를 참고하십시오.

- [Arthritis Society: 코로나바이러스와 관절염](#)
- [Asthma Canada: 코로나바이러스와 천식](#)
- [BCCDC: 만성질환을 앓고 있는 사람들을 위한 코로나바이러스 정보](#)
- [British Columbia Lung Association: 코로나바이러스](#)
- [Crohn's and Colitis Canada: 코로나바이러스와 IBD](#)
- [Diabetes Canada: 코로나바이러스와 당뇨에 대해 자주 묻는 질문들\(FAQ\)](#)
- [Heart & Stroke: 코로나바이러스, 심장병, 뇌졸중](#)
- [BC Renal Agency: 신종 코로나바이러스 - 신장병](#)
- [Osteoporosis Canada: 코로나바이러스 팬데믹 동안의 뼈 건강](#)

## 음주 및 기타 약물 사용

코로나바이러스 팬데믹은 많은 사람들에게 무료함, 스트레스, 불안감을 안겨주었습니다. 이렇게 불확실한 시기로 인해 일부 사람들의 음주량이 늘었습니다. 캐나다 약물사용 및 중독센터(CCSUA)의 최근 한 보고서에 따르면 54 세 이하의 캐나다인들이 팬데믹 동안 집에서 머물면서 음주가 늘었다고 답했습니다. CCSUA 는 또한 음주와 관련된 위험을 줄이는 방법에 대해 실질적인 조언을 제공합니다. 다음 링크를 통해 불확실한 시기 동안 스트레스와 약물 사용을 통제하는 방법에 대한 지침을 확인하십시오.

- [캐나다 약물 사용 및 중독 센터\(CCSUA\): 저위험 캐나다 음주 가이드라인 \(PDF, 614KB\)](#)
- [캐나다 약물 및 중독센터\(CCSUA\): 코로나바이러스 팬데믹 동안 스트레스, 불안감, 약물 사용에 대처하는 법](#)
- [캐나다 약물 및 중독센터\(CCSUA\): 코로나바이러스 팬데믹 동안 스트레스, 불안감, 약물 사용을 통제하는 법: 의료 제공자를 위한 리소스](#)
- [정신 건강과 약물 사용](#)

## 코로나바이러스와 성생활

코로나바이러스는 침, 호흡기액, 소변, 대변에서 검출되었습니다. 코로나바이러스로 알려진 이 바이러스는 아직 질액에서 검출된 적은 없지만, 정액에서 검출되었으며 바이러스가 성관계를 통해서 전염될 수 있는지의 여부를 결정하기 위해서는 더 많은 연구가 필요합니다. 이 바이러스는 감염된 사람이 기침이나 재채기를 하는 경우 2 미터(약 6 피트) 거리 내에 있는 다른 사람에게 전파될 수 있습니다. 또한, 바이러스로 오염된 표면을 만진 다음, 얼굴, 눈, 코, 입을 만지는 경우 감염될 수 있습니다. 가장 안전한 성관계 파트너는 바로 자기 자신입니다. 그다음으로 가장 안전한 성관계 파트너는 배우자 또는 동거자입니다.

몸 상태가 괜찮고 코로나바이러스의 증상이 보이지 않는다면 성관계를 가져도 괜찮습니다. 몸이 아프다면, 성관계를 건너뛰십시오. 자세한 정보는 다음 링크를 참고하십시오.

- [BCCDC: 코로나바이러스와 성관계](#)

## 흡연과 베이핑

흡연은 심장병 또는 폐암과 같은 질병의 위험을 증가시킵니다. 또한 코로나바이러스 합병증의 위험에 노출될 수 있습니다. 금연은 건강을 증진하고 이러한 질병으로 인해 사망에 이를 가능성을 줄일 수 있습니다. 흡연에 대한 자세한 정보는 다음 링크를 방문하십시오.

- [BCCDC: 베이핑, 흡연, 코로나바이러스](#)
- [만성 폐쇄성 폐 질환](#)
- [금연](#)
- [베이핑](#)

## 코로나바이러스 팬데믹 동안의 양육

코로나바이러스 팬데믹 동안 아이를 돌보는 것은 매우 힘들 수 있습니다. 임신한 상태거나 모유 수유를 하고 있는 경우, 자신의 건강과 아기의 건강에 대해 궁금해할 수 있습니다. 아이들은 무료해 하거나 친구들을 그리워할 수 있습니다. 최근 벌어지고 있는 변화와 제한 규정에 대해 두려움을 느낄 수도 있습니다. 유아와 임산부 건강 및 아이가 팬데믹에 대처할 수 있도록 돕는 방법에 대해 자세히 알아보세요.

- [코로나바이러스 팬데믹 동안 어린이, 청소년, 가족을 위한 지침](#)

마지막 업데이트: 2020년 5월 28일

코로나바이러스 팬데믹 동안 건강하게 지내기에 제공된 정보는 2020년 5월 27일에 [BCCDC: 코로나바이러스와 성생활](#) 페이지에서 참고한 내용입니다.