

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 찾기를 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: 신중 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](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.

- [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: 2020 년 5 월 28 일

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