



코람뉴스 (2020년5월)



COVID-19 또는 CORONA VIRUS PANDEMIC (코로나바이러스 팬데믹) 동안에 권하는 수칙들

:

신종바이러스인 COVID 19 은 아직까지 확실한 백신이나 치료제가 없다고 한다. 그러므로 전문가들은 이것으로부터 나를 보호하기 위해서는 마스크 착용과 비누를 사용하여 자주 손씻기를 강조하고 있다.

감염자의 기침이나 재채기를 할때 배출되는 바이러스 오염 침방울이 주변에 있는 사람들의 입, 코, 눈으로 들어가서 전파하게 된다고 한다.

이러한 감염경로를 차단하기 위해서는 마스크를 착용할때, 입과 코를 완전히 가려지도록 컷대 부분을 잘 조정해서 마스크가 얼굴에 밀착되도록 착용하기를 권하고 있다.

또한 손씻기는 많이 씻을수록 좋다고 하며, 한번 씻을때 20초 또는 길게는 30초간 흐르는 물에 비누질을 하여 씻기를 권장한다. 바이러스는 비눗물을 피하는 성향이 있으므로 비누질을 열심히 하기를 적극 권하며, 손을 씻는 동안 숫자 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30..... 이렇게 숫자를 입으로 세어보면 뇌운동도 같이 할수 있으니, 치매 예방에도 좋고, 바이러스 퇴치에도 좋으니, 일석이조라 할수 있겠다!!!

‘Nowhere to Hide’

‘Nowhere to Hide’

세상 어디에도 이 바이러스로부터는 안전한 곳, 즉 숨을 곳은 없다고 합니다.

또한, 코로나 바이러스에 걸렸지만, 회복을 또한 80 % 나 되며, 면역력이 약한 연장자나 기저질환, 즉 당뇨, 천식, 폐질환, 심장질환, 그리고 고혈압 환자들에게는 치명적일 수 있어 사망에 이르게 된다. 코람아파트는 62세 이상이 거주하는 58세대의 연장자 공동체 아파트로 면역력이 약해진 그룹에 속하며, 어느 한사람이라도 이 바이러스에 감염이 된다면 이곳에 거주하는 모든 주민과 직원들은 모두 한꺼번에 환자로 변할수 있는 입지 조건임을 말씀드리며, 외출을 할때 꼭 필요한 외출인가를 한번 더 생각해보시고 행동하시기를 권한다...

면역력을 높이는 9가지 방법 :

1. 취침시 양말을 신고 자기
2. 샤워할 때는 뜨거운 물로
3. 하루에 비타민 씨는 2000 mg 이상



4. 과일 중에는 포도, 베리류, 감귤
5. 잘 때에는 등부분을 따뜻하게
6. 생강차나 홍차를 주기적으로 마시기
7. 자기전에 족욕이나 반신욕을 하기
8. 몸 흔들기와 전신을 가볍게 두드리기
9. 평소보다 집안온도를 따뜻하게 하기...

☀️🌸* 하루에 9가지를 다 할수도 있지만, 이중에 3가지라도 하면 하나도 안하는 것보다는 확실히 유익하지 않을까요????

알림

□ stimulus fund (위기 상황에 제공되는 기금) : 미국 연방정부로부터 한사람당 \$1200, 부부일 경우에는 \$2400 이 통장으로 자동 입금되고 있습니다. 그렇지만 이 기금은 수입으로 계산되는 자금은 아니므로 SNAP & MEDICAID (후드스탬프나 메디케이드) 혜택을 받는 것에는 전혀 지장이 없습니다.

□ 4월과 5월, 2달 동안에는 후드스탬프를 받는 분들은 누구든지 최대의 혜택을 받게 된다. 사용한 뒤에 후드스탬프의 밸런스를 확인하기를 권하며, 특히나 지금은 SHELTER IN PLACE, STAY AT HOME (집안에 있기) 를 강조하는 시기이므로, 자제분들에게 식료품 쇼핑을 부탁하는 것은 어떠할지요...

□ 자유롭게 다니시던 분들은 그저 집안에만 있다는 것이 결코 쉬운 일은 아니지만, 내가 집안에 있음으로 나를 살리고 다른 생명을 살릴 수 있다는 자부심을 가지고 집안에서의 활동을 연구해보시기를 적극 추천합니다.

또한, 미국에서 전국적으로 25 %, 어느주에서는 50%까지 양로원 환자들에게 가장 치명적으로! 사망율이 보고되고 있습니다.

양로원 다음으로 노인인구가 많은 곳은 노인 아파트임을 염두에 두시고 생활해주시기를 권하며, 양로원 방문이나 여럿이 모이는 교회 모임은 당분간은 전혀 참석하여서는 안되는 것도 알려드립니다.

Stay Home



SAVE LIVES

□ 4월30일자 티브이 뉴스입니다.

백악관의 코로나 바이러스 Task Force Team의 Dr. Fauci 의 발표에 의하면, Remdesivir 라는 약이 코로나바이러스의 치료제로 응급 (Emergency) FDA 의 승인을 받게될것이라고 하네요. 백신 또한 9월안으로 개발이 될것으로 예상합니다.

어려운 기간 잘 견디시기를 부탁드립니다.....



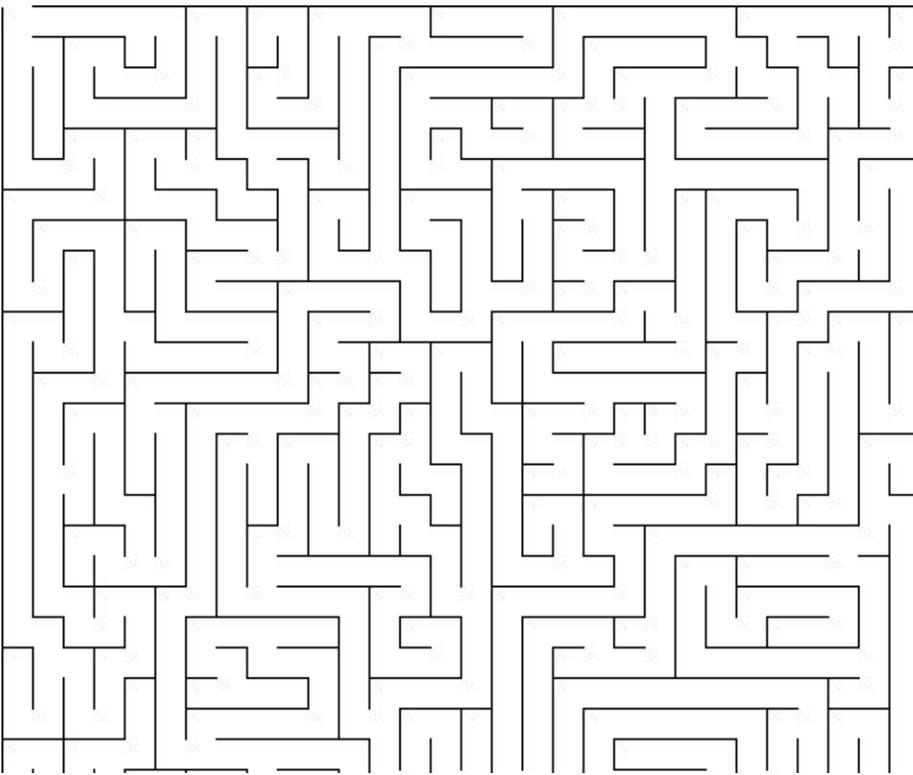
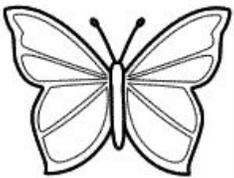
언제나 풀리게될지 모르는 STAY AT HOME (집안에만 있기) 상황에서 무료함을 무찌르기 위한 제안으로, 어린이절 국민학교 운동장에서 하던 국민체조가 생각나시는지요.....

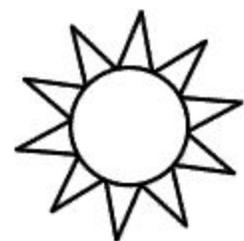
또한 옆의 그림에서처럼 이러한 스트레칭 동작을 해보시면 시간도 잘 지나고, 몸의 피로도 또한 낮아질듯합니다.

5월의 생신을 축하드립니다!!!

윤기해님 (24일, 105호), 진원석님 (8일, 512호), 도종복님 (12일, 211호), 도연순님 (25일)
장캐시님 (10일, 312호), 이상훈님 (25일, 309호), Juanita Malave (2일, 207호), 백종인님 (15일,
411호), 유흥식님 (10일, 511호), 윤호선님 (5일, 106호),

3	4	9	6					8
	5		3	4		9	6	
8		6	1	5	9	7	4	3
6				9		4	3	7
5	9	3		6	4	8		
	7	2	8	3	1	6		9
7			5	8		2	9	4
2	3	4	9	7		1	8	
	8		4		2		7	





Finish