

Hi everyone, welcome back to our Frequently Asked Question video. I hope previous video was helpful enough to answer some of the questions you had. On this video I would continue to answer some of the questions we received from the public regarding COVID-19.

안녕하세요 여러분, FAQ 두번째 영상에 와주셔서 감사합니다. 저번 영상이 여러분이 가지신 질문에 답이 되었길 바랍니다. 이번 영상에서도 COVID-19 관련된 질문에 대답을 하려고 합니다.

Would drinking lots of water help to flush out COVID-19?

물을 많이 마시면 COVID-19 예방에 도움이 되나요?

There is currently no evidence that drinking lots of water flushes out the COVID-19 virus.

현재로서는 물을 많이 마시는것이 COVID-19 을 예방과 관련있다는 바가 나오지 않았습니다.

But, drinking water is an essential part of our daily routine. On average, adults are recommended to drink 8 glasses of water daily to keep well-hydrated. It may vary depending on the person's age, activity level, overall health and weather condition. Some situations like exposure to extreme heat, vigorous activity or illness with fever or cold will require more fluid intake than average.

하지만, 물을 많이 마시는것은 우리 삶에 굉장히 중요한 부분입니다.개개인의 나이, 활동량, 전체적인 건강상태와 날씨에 따라 달라지지만 평균적으로 성인은 하루 8 잔의 물을 섭취하는것이 권장됩니다. 특수한 상태 예를 들면 매우 더운 날씨, 격렬한 운동, 열이나 감기를 앓고 있을 때에는 평균보다 더 많은 양의 수분을 섭취하는것이 중요합니다.

What's the harm of drinking extra water?

물을 너무 많이 마시면 어떻게 되나요?

Drinking too much water could be dangerous as well. Overhydration can lead to water intoxication and sodium levels becoming dangerously low.

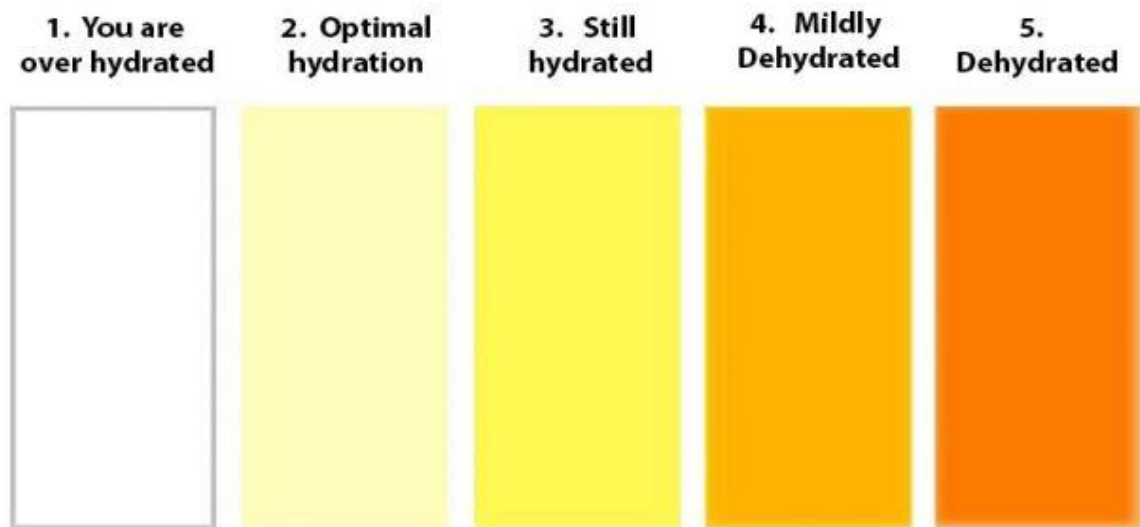
물을 평균치 보다 훨씬 많이 마시게 되면 건강상에 문제가 생길수도 있습니다. 과다수분보충은 수분 중독을 일으킬수 있으며 체내 저나트륨 혈증을 일으킬수 있습니다.

That being said, drinking water is important. The easiest way to determine if you are drinking the right amount of water is by your urine colour. The ideal colour would be like lemonade or a light beer -- it means you are well hydrated and you should continue to drink water at that rate.

물을 적당량 마시는것이 정말 중요합니다. 본인이 적당량의 수분을 섭취하고 있는지 알수 있는 가장 쉬운 방법은 소변색을 관찰하는것 입니다. 가장 이상적인 소변색은 약간 노란 소변입니다. 이때는 물을 적정량 섭취하고 있다는 뜻이니 계속해서 적정량을 섭취하시면 됩니다.

But when the colour gets darker like an amber or a burnt orange colour, it means you are dehydrated and need to drink more water. When it is too clear or transparent, it means you are overhydrated and you should cut back.

만약 소변색이 진한 노란색이나 오렌지 색일 경우 탈수상태라는 뜻이니 더 많은 수분을 섭취해야 합니다. 만약 소변색이 투명하고 무색일때는 수분과다 섭취상태이니 수분을 덜 섭취하셔야 합니다.



(Is there a source for this picture we can reference?)

<https://archive.siasat.com/news/are-you-dehydrated-our-pee-colour-chart-will-tell-you-1474726/>

What can I do to prevent the spread of COVID-19?

어떻게 하면 COVID-19 확산을 막을수 있나요?

Best thing we can do to prevent spreading COVID-19 is wash our hands frequently or use hand sanitizer, staying home if you are not feeling well and to maintain safe physical distance with others, at least 2 meters, when physical distancing cannot be maintained, wear a non-medical mask or face covering. It is recommended to wear a mask or face covering when we are in crowded public spaces like grocery stores, public transportation and so on.

COVID-19의 확산을 막을수 있는 최상의 방법은 계속해서 자주 손을 씻거나 손 소독제를 이용하여 청결을 유지하고, 몸이 좋지 않을때는 집에 머무르며, 다른 사람들과의 최소 2 미터의 신체적 거리두기를 유지하는것이며 만약 이 거리를 유지할수 없을 경우는 비의료용 마스크나 천을 이용하여 얼굴을 가려야 합니다. 또 한 사람이 많은 시장이나 대중교통을 이용할 때에도 마스크나 천을 이용하기를 권장하고 있습니다.

Are cloth masks safe to use?

면 마스크를 써도 안전한가요?

Non-medical mask or face covering can reduce the spread of infectious respiratory droplets when worn and used properly. It should allow easy breathing, fit securely to the head with ties or ear loops, be made with at least 2 layers of fabrics such as cotton or linen, it should cover nose and mouth and it needs to be changed when it becomes dirty or damp as soon as possible.

비의료용 마스크나 천을 이용한 얼굴 가리기는 제대로 사용했을때 비말 감염의 확산을 줄일수 있습니다. 이를 이용시 숨을 쉬기 쉬워야 하며, 얼굴에 잘 고정되어 있어야 하고, 코와 입을 막아야 하며 면이나 린넨 소재를 이용하여 최소 두겹으로 얼굴을 가려야 합니다. 또 한 오염됐거나 젖었을 시 최대한 빨리 바꿔야 합니다.

Some masks include a pocket to accommodate additional filters like paper towels or disposable coffee filter to increase benefits.

마스크 사이에 주머니가 있다면 페이퍼 타올이나 커피 필터를 이용해 효율성을 높일수 있습니다.

To safely use cloth masks, please remember that it should not be shared and should not be placed on anyone under 2 years old, someone who has trouble breathing or someone who is unable to remove the mask themselves.

면 마스크 이용시 주의사항은 다른 사람과 공유 하지 말고, 2 세 이하의 어린이, 호흡기 문제를 가진분 또는 혼자 마스크를 제거 할수 없는 분들에게는 적합하지 않습니다.

What are the limitations of cloth masks?

면 마스크의 한계는 어떤것인가요?

First, I want to say that -- masks, regardless if they are reusable cloth masks or disposable medical-grade surgical masks, do **not** replace physical distancing or hand washing.

가장 먼저 유의할 점은 어떤 종류의 마스크 이더라도 – 일회용 의료용, 면 마스크- 신체적 거리두기와 손 씻기를 대체할수 없습니다.

There are limitations with cloth masks because they are **not** medical devices that have been tested to recognized standards. Fabrics are not the same as surgical masks and they may not provide complete protection against virus-sized particles. But medical masks and respirators like N95 should be kept for health care workers who are providing direct care to COVID-19 patients.

면마스크의 한계는 의료용이 아니기 때문에 규정을 통과하지 않았다는 것 입니다. 천은 의료용 마스크 만큼 바이러스에게서의 보호를 제공해 주지 않습니다. 하지만 의료용 마스크나 N95 는 COVID-19 환자들을 돌보는 의료종사자들에게 남겨져야 합니다.

Like I said before, a non-medical mask or face covering can reduce the spread of infectious respiratory droplets when worn and used properly and it is recommended to wear a face covering when we are in spaces where physical distancing isn't possible.

비의료용 마스크나 천을 이용한 얼굴 가리기는 비말 감염을 확산하는데 도움을 주며 신체적 거리두기를 실천하기 어려울 때에는 사용하기를 적극 권장합니다.

How do I make my own masks?

어떻게 마스크를 만드나요?

The Government of Canada has shared instructions on how to make your own cloth masks using sewing and non-sewing method on their website, linked here:

캐나다 정부에서 바느질을 통해 그리고 바느질을 하지 않고 마스크를 만드는 방법을 웹사이트에 올려두었습니다. 링크는 여기에 있습니다.

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/sew-no-sew-instructions-non-medical-masks-face-coverings.html>

How do I properly put on and take off masks?

마스크를 쓰고 벗는 법은?

Healthy Canadians, Youtube channel managed by Health Canada and Public Health Agency of Canada uploaded a video to show how to properly wear non-medical mask or face covering and what to do after wearing it. Same steps may apply to wearing disposable masks. Link to the video is here:

<https://www.youtube.com/watch?v=RFV0h4h3HzY>

캐나다 건강 관리 본부에서 지원하는 Healthy Canadian 이라는 유튜브 채널에 안전하게 비의료용 마스크를 쓰고 벗는 법에 대해 영상을 제공했으니 링크를 따라 가보세요.

Thanks everyone! As always, I hope you found the information useful. If you have any more questions that you would like me to answer, please leave them in the Comments section below. Until next time!

저희 영상을 봐 주셔서 감사합니다, 이 영상이 도움이 되었길 바라며 궁금하신 사항이 있으신 분들은 저희에게 코멘트를 남겨주세요. 그럼 다음 영상에서 찾아뵙겠습니다!

References used for this video:

참조

- canada.ca/coronavirus.
- <https://archive.siasat.com/news/are-you-dehydrated-our-pee-colour-chart-will-tell-you-1474726/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RFV0h4h3HzY>
-