



COVID-19 감염자와 가족 및 밀접 접촉자를 위한 자가 격리 및 검역 지침

- 1) 검사 결과 또는 의사의 진단 결과 COVID-19에 감염된 것으로 확인된 경우, <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>에 명시된 보건 책임자 격리 지시(Health Officer Order of Isolation)를 따라야 합니다.
- 2) COVID-19 감염자의 가족이거나 밀접 접촉자인 경우에도 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>에 명시된 보건 책임자의 검역(Health Officer Order of Quarantine) 지시를 따라야 합니다.
- 3) 직장에서 진행되는 일상적인 검사 과정의 일환으로 검사를 받는 **무증상** 직원과 의료 요원의 경우에는 검사 결과를 기다리는 동안 격리할 필요가 없습니다. 하지만 검사 결과가 양성이거나 COVID-19 의심 증상 때문에 검사를 받는 사람은 격리가 필요합니다.

자가 격리 지침

COVID-19 확진자는 질병 확산 방지를 위해 다음의 자가 격리 절차를 준수해야 합니다. 검사 결과가 양성인 경우 앨러미다 카운티 보건국이나 지역 부서에서 상태를 파악하고 접촉자 추적조사를 위해 연락을 드릴 것입니다. COVID-19 의심 증상 때문에 검사를 받고 결과를 기다리고 있는 경우, 검사 결과가 나올 때까지 이 격리 지침을 따르십시오.

회복할 때까지 외출하지 마십시오

- 대부분의 COVID-19 감염자는 증상이 경미하며, 병원에 가지 않아도 집에서 적절히 관리하면 좋아질 수 있습니다. 65세 이상이거나 임신부 또는 심장 질환, 천식, 폐 질환, 당뇨병, 신장 질환 또는 약화된 면역 체계 등의 질병이 있는 경우, 심각한 질환이 되거나 합병증이 발생할 위험성이 더 높습니다.
- 직장, 학교, 공공 장소에는 가지 마십시오.
- 발병 후 적어도 10일 동안 **그리고** 회복 후 적어도 1일 동안은 외출하지 마십시오. 회복이란 해열제(예: 타이레놀®)를 사용하지 않고도 24시간 동안 발열이 없고 증상(예: 기침, 숨가쁨)이 개선된 것을 말합니다.
- 증상은 전혀 없지만 COVID-19에 감염된 경우, 검사일로부터 적어도 10일 동안은 외출하지 마십시오.
- 가족, 가까운 파트너, 간병인을 '밀접 접촉자'라고 하며 이들은 자가 검역 지침을 따라야 합니다. 여기에는 증상이 시작되기 48시간 전부터 귀하가 자가 격리를 할 때까지 귀하와 밀접하게 접촉한 사람이 포함됩니다. 이 문서를 그들과 공유하십시오.

자가 격리할 수 없을 때 취할 조치

- 귀하와 계속 밀접 접촉한 사람의 경우 귀하와 밀접 접촉한 마지막 날로부터 또는 귀하의 격리 해제일로부터 새롭게 15일간 격리해야 합니다.

자가 검역 지침

COVID-19 확진자와 같은 집에 살거나 밀접 접촉(증상 발생 48시간 전부터 자가 격리한 시점 사이의 접촉 포함)한 경우 이 자가 검역(격리) 절차를 따라야 합니다. 증상이 나타나기까지 2~14일이 걸릴 수 있으므로, 최대 14일 동안 감염 여부를 모를 수도 있습니다. 그 기간에 다른 사람을 감염시킬 가능성을 방지하기 위해 외출하지 않고 자신의 건강 상태를 관찰하는 것이 매우 중요합니다.

외출하지 말고 증상이 나타나는지 확인하세요

- 검역 마지막 날은 COVID-19 환자와 마지막 밀접 접촉한 날로부터 15일째 되는 날입니다. 밀접 접촉을 계속할 경우에는 15일 검역 기간을 다시 시작해야 합니다.
 - 밀접 접촉이란 감염된 사람과 6피트 이내에서 15분 이상 함께 있었거나 적절한 예방 조치를 하지 않고 감염자의 체액이나 분비물을 만진 것을 의미합니다.
 - 밀접 접촉을 피할 수 없는 경우, COVID-19 확진자의 격리 기간이 완료되는 시점부터 15일 동안 격리 상태를 유지해야 합니다. 그러면 적어도 총 24일이 됩니다.

검사를 받아야 할까요?

- 안전하게 검사소에 갈 수 있다면 접촉자가 검사를 받도록 권고합니다. 14일 내에 검사 결과가 음성이더라도 나중에 양성일 수도 있습니다. 따라서 14일 전체 기간 동안 자택에서 격리 생활을 해야 합니다.

증상이 나타나면 어떻게 합니까?

- COVID-19 증상에는 기침, 숨가쁨 또는 호흡 곤란, 발열, 오한, 오한을 동반한 반복적인 떨림, 근육통, 두통, 인후염 또는 미각/후각 상실 등이 포함됩니다.
- 증상이 발생하면 COVID-19에 걸렸을 가능성이 있으므로 자가 격리 지침을 따라야 합니다.
- 자신의 상태를 자세히 관찰하고 증상이 심해지면 진료를 받으십시오. **다음 페이지 계속**

자가 격리 및 검역 중인 사람을 위한 정보 및 제한사항

- 외출하지 마십시오. 직장, 학교, 공공 장소에는 가지 마십시오.
- 집에 머물면서 다른 사람으로부터 자가 격리하십시오. 특정 방에 머물고 가급적 집안 사람들과 멀리 떨어져 있으세요. 중증 질환 위험이 높은 사람과 멀리 떨어져 지내는 것이 매우 중요합니다.
- 가능하면 별도의 욕실을 사용하십시오.
- 요리를 하거나 다른 사람에게 음식을 제공하지 마십시오.
- 집에 방문객이 들어오지 못하게 하십시오.
- 대중교통, 공유 차량, 택시를 이용하지 마십시오.

확산 방지:

- 기침과 재채기를 할 때는 가리십시오. 입과 코를 휴지로 가리거나 (손이 아닌) 옷소매에 재채기를 한 후, 휴지는 라이닝이 있는 휴지통에 버리고 즉시 손을 씻으십시오.
- 물과 비누로 20 초 이상 손을 자주 그리고 철저히 씻으십시오. 특히 기침, 재채기, 코 풀기 또는 화장실 이용 후에는 반드시 씻으세요. 손이 눈에 띄게 더럽지 않을 경우 물과 비누 대신에 알코올이 62% 이상 함유된 알코올계 손 세정제를 사용할 수 있습니다.
- 가정 용품을 함께 사용하지 마십시오. 집안에 있는 사람들과 그릇, 컵, 식기, 수건, 침구 및 기타 물품을 공유하지 마십시오. 이러한 물품을 사용한 후에는 물과 비누로 철저히 세척하십시오. 세탁물의 경우 따뜻한 물과 세제를 사용하여 일반 세탁기로 빨 수 있으며, 표백제를 추가할 수 있지만 필수는 아닙니다.
- '자주 만지는' 모든 표면을 청소하고 소독하십시오. 자주 만지는 표면의 예를 들면 카운터, 테이블, 손잡이, 비품, 화장실, 전화기, TV 리모컨, 열쇠, 키보드, 테이블 및 침대 탁자 등이 있습니다. 또한 체액이 묻어 있을 수 있는 표면을 청소하고 소독하십시오. 제품 라벨의 지시에 따라 가정용 청소/소독 스프레이나 물티슈를 사용하십시오.

자택 요양 실천:

- 휴식을 취하고 수분을 충분히 섭취하고 열과 통증을 줄이기 위해 아세트아미노펜(타이레놀®)을 복용하십시오.
 - 2세 미만의 어린이에게는 의사의 사전 지시 없이 일반 감기약을 먹여서는 안됩니다.
 - 의약품이 COVID-19를 '치료'하는 것이 아니며 바이러스 확산을 막지 못한다는 점에 유의하세요.
- 증상이 악화되고 특히 중증 질환 고위험군에 해당할 경우 진료를 받으십시오.
- **진료가 필요하다는 것을 나타내는 증상:**



- 가능하면 병원을 방문하기 전에 전화를 하여 자신이 COVID-19 때문에 격리되어 있음을 알려 의료진이 귀하의 도착에 대비하고 다른 사람의 감염을 방지할 준비를 할 수 있도록 하십시오.
 - 대기실에서 기다리지 마시고, 가능하면 항상 마스크를 착용하십시오.
 - 911에 전화할 경우 구급 요원에게 COVID-19 때문에 격리 상태에 있음을 알려야 합니다.
 - 대중 교통을 이용하지 마십시오.

보건국에서 내 직장에 통보할까요?

귀하나 타인의 건강 보호를 위해 필요한 경우가 아닌 한 보건 국에서는 귀하의 개인 정보를 직장에 통보하거나 공개하지 않습니다.

이 중요한 공중보건 사항에 협조해 주셔서 감사합니다.

COVID-19는 스트레스를 유발할 수 있습니다. 불확실한 시기에 정서 건강을 관리하기 위한 몇 가지 팁을 안내해 드립니다.
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 에서 이 지침의 확장된 버전과 모든 보건 책임자 지시를 확인할 수 있습니다. 추가 질문이 있을 경우 www.acphd.org 를 확인하거나 COVID 종합 안내 전화 510-268-2101 또는 이메일 ncov@acgov.org 로 연락해 주십시오.