



코로나바이러스-2019 (COVID-19) 확진자 및 이들의 가정 또는 밀접 접촉자 대상 자택 격리 및 예방 격리 지시문 2021년 09월 10일 자료갱신

격리와 예방 격리의 차이는?

1. 격리(ISOLATION)는 아프거나 증상 없이 COVID-19 검사에 양성 결과를 받은 자를 본인의 집에서 다른 사람에게서 멀리하도록 합니다. COVID-19를 검사실로부터 확진 받거나 의사의 진단을 받았을 경우, 다음 보건 담당관 격리 명령에 해당합니다: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. 예방 격리(QUARANTINE)는 COVID-19에 걸린 자와 밀접 접촉이 있었던 자를 다른 사람에게서 멀리하도록 합니다. 본인 또는 가정이 COVID-19 확진자의 밀접 접촉자인 경우, 다음 보건 담당관 예방 격리 명령에 해당합니다: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. 직장에서 정기적인 검사의 노력의 한 부분으로 검사 받는 무증상 근무자 및 의료계 종사자의 경우, 검사 결과를 기다리는 동안 격리할 필요가 없습니다. 그렇지만, 양성 결과를 받을 경우와 COVID-19 증상이 의심되어 검사를 받을 경우, 격리가 요구됩니다.

자택 격리 지시문

COVID-19를 확진 받을 경우, 반드시 본 자택 격리 절차를 따라, 질병의 전파를 방지해야 합니다. 본인이 검사에 양성 결과를 받았다면, 지역 보건부에서 연락을 취해, 건강 상태를 확인하고 접촉자 추적을 시행하게 될 수 있습니다. COVID-19 증상이 의심되어 검사를 받은 후 결과를 기다리고 있다면, 검사 결과를 받을 때까지 본 격리 지시를 따르십시오.



완치될 때까지 집에 머물러 계십시오.

- COVID-19에 걸린 대부분의 사람은 가벼운 병증을 겪고 의료인을 만날 필요 없이 집에서 올바른 간호로 완치될 수 있습니다. 65세 이상의 연령, 임신 중, 또는 심장 질환, 천식, 폐 질환, 당뇨, 신장 질환 또는 쇠약화된 면역체와 같은 요인에 해당할 경우, 중증 또는 합병증의 위험이 더 커집니다.
- 직장, 학교 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- 다음 3가지 기준에 모두 해당할 때까지 집에 머물러 계십시오:
 - 첫 증상이 발현된 지 최소한 10일이 지났음
 - (예를 들어, 타이레놀 또는 이부프로펜과 같은) 해열제의 사용 없이 최소한 24시간 동안 발열이 없었음
 - (예를 들어 기침, 숨가쁨 등과 같은) 기타 COVID-19 증상이 완화되고 있음
예를 들어, 1월 1일에 COVID-19로 몸이 안 좋아졌다면, 1월 11일까지 격리하며, 더 이상 열이 없고 몸이 좋아졌다고 느낄 경우, 1월 12일에 복교 또는 직장에 복귀할 수 있습니다.
- 몸이 아픈 적은 없지만 COVID-19를 유발하는 바이러스인 SARS-CoV-2 검사에 양성 결과를 받았다면, 검사 당일로부터 최소 열흘간 집에 머물러 계십시오.
- 한 집에서 생활하는 사람, 친밀한 파트너 및 간병인은 “밀접 접촉자”로 여겨지며, **자택 예방 격리 지시문**을 따릅니다. 증상이 시작되기 48시간 전부터 격리하기 전까지 밀접 접촉한 사람들도 이에 포함됩니다. 이러한 사람들과 본 지시문을 공유하십시오. 누가 **밀접 접촉자**로 여겨지는 지에 대한 추가 정보를 보시려면 다음을 방문하십시오:
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf>

다른 사람들을 멀리하지 못한다면?

예를 들어 간병인과 같이 밀접 접촉이 지속되는 백신 미접종자는 확진자의 격리 기간 동안 확진자와 마지막으로 밀접 접촉이 발생한 시점을 0일째 날로 하여, 예방 격리 기간을 연장할 필요가 있습니다.

양로원 또는 원호 생활 시설과 같은 장기 요양 시설(long term care facilities, LTCF)에 근무하는 의료계 종사자에게 참작되는 특별한 사항이 있나요?

(예를 들어, 병원에서 밤을 보내는 것이 요구되는) 중증에서 위급 단계의 병증을 보이거나, (예를 들어, 항암 치료를 받고 있는) 극도의 면역 부전 환자인 의료계 종사자는 직장에 돌아가기 전, 증상 첫 발현 시점으로부터 20일까지의 기간을 기다려야 할 수도 있습니다. 이 범주에 해당되고, 얼마나 오래 격리를 유지해야 하는지에 대한 질문이 있다면, 본인의 의료 제공자 또는 알라메다 카운티 공중 보건부에 문의하여, 추가적 정보를 얻으십시오.

COVID-19 재감염이 발현될 수 있나요?



재감염이 발현되는 가능성이 있지만, 특히 COVID-19 첫 증상 또는 양성 결과로부터 90일 미만의 시간이 지났을 경우, 극히 드문 사례입니다.

- COVID-19 감염에서 완치된 후 새로운 증상이 발현될 경우, 의료 제공자와 상담하는 것이 최상의 선택입니다. 특히 첫 증상 발현 또는 양성 검사를 받은 시점으로부터 90일이 초과되었을 경우, 의료 제공자가 새 검사를 권할 수도 있습니다.
- 새로운 증상은 없지만 첫 증상 발현 또는 COVID-19 확진 결과로부터 90일 이내에 검사에 양성 결과를 받았을 경우, 격리하지 않아도 되며, 밀접 접촉자는 예방 격리하지 않아도 됩니다. 증상을 발달할 경우, 본인을 잘 관찰하고, 의료 제공자를 반드시 만나십시오.
- 본인의 감염에서 완치된 후 90일 이내에 COVID-19에 감염된 다른 사람에게 노출될 경우, 예방 격리가 요구되지 않습니다. 그렇지만, 14일간 본인의 증상을 잘 관찰합니다. 이 14일間に 발현되는 새로운 질병의 증상이 있을 경우, 즉시 본인을 격리하며 의료 제공자에게 연락합니다.

예전에 COVID-19에 걸린 적이 있다 해도 백신 접종을 받아야 하나요?

- 현재 COVID-19에 감염되었거나 SARS-CoV-2 검사에 양성 결과를 받았다면, (증상이 있을 경우) 증상이 완화되었으며 격리 기간을 완료할 때까지 기다린 후, 백신을 접종 받아야 합니다.
- 예전에 COVID-19에 걸린 적이 있다 해도, 감염으로 생성된 면역이 얼마나 지속되는지 모르는 상태이기에, 백신 접종을 받을 수 있다면, 접종 받으십시오.
- COVID-19에 걸린 적이 있으며, 또한 지난 90일 이내에 단일 클론 항체 또는 회복성 혈장으로 치료를 받았을 경우, 적절한 백신 접종 시기에 대해 본인의 의료 제공자와 상담하십시오. 질병 관리 및 예방 센터 출처 지침은 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>에서 보실 수 있습니다.

자택 예방 격리 지시문

COVID-19 확진자와 같은 가정에 거주할 경우, 또는 확진자와 밀접 접촉이 있었을 경우 (확진자가 증상을 겪은지 48시간 전부터 자가 격리를 시작한 때까지의 접촉 사례 포함), 반드시 본 자택 예방 격리 절차를 따라야 합니다. 증상이 나타나려면 2~14일이 걸릴 수 있기 때문에, 14일간의 기간 동안 본인의 감염 여부를 알지 못 할 수 있습니다. 이러한 기간 동안 다른 사람에게 잠재적인 전염을 예방하기 위해, 집에 머물러 있으며 본인의 건강을 관찰하는 것이 매우 중요합니다.

밀접 접촉자를 결정하는 조건은?

- 밀접 접촉이 의미하는 것은, 최소한 15분 동안 COVID-19에 걸린 사람으로부터 6피트 내의 거리에 있었거나, 적절한 예방 조치 없이 체액 또는 분비물과 접촉이 발생하였다는 것입니다.
- 노출의 강도에 따라 (예를 들어, 증상을 보이는 COVID-19 확진자와 함께 밀폐된 공간에서 여러 차례 교류가 발생했는가), 하루 이내에 15분까지 합산되는 누적 노출 또한 밀접 접촉으로 구분될 수 있습니다.



예를 들어 간병인과 같이 밀접 접촉이 지속되는 백신 미접종자는 확진자의 격리 기간 동안 확진자와 마지막으로 밀접 접촉이 발생한 시점을 0일째 날로 하여, 예방 격리 기간을 연장할 필요가 있습니다.

집에 얼마 동안 머물러 있어야 하나요?

대부분의 미접종자의 예방 격리 기간 결정에 해당하는 두 가지 옵션이 있습니다. 노출 발생 당일이 0일째 날로 여겨진다는 것을 기억하십시오. 백신 접종 완료자의 경우, 다음 장 섹션을 참고하십시오.

옵션 1: COVID 검사를 받지 않을 경우, 노출 후 10일간 집에 머무릅니다.

옵션 2: COVID 검사에 음성 결과를 받을 경우 (반드시 검사가 5일째 날 이후에 시행되어야 함), 7일간 집에 머무른 후 8일째 날 해제할 수 있습니다. 양성 결과를 받거나 COVID 증상을 하나라도 발현할 경우, 반드시 즉시 격리하며 의료 제공자 또는 공중 보건부에 연락하여 격리 지침을 연습니다.

반드시 14일간 예방 격리를 수행해야 하는 사람은?

암 또는 제2형 당뇨병에 걸린 사람과 같이, COVID-19 중증 질환 고위험군에 속하는 사람과 정기적인 밀접 접촉이 있을 경우 또는 집합 시설에 거주 또는 근무하는 경우에는 14일간 집에 머무릅니다. 집합 시설은 다음을 포함합니다:

- 거주형 요양 시설
- 정신 건강 재활 시설
- 교화 시설
- 전문 요양 시설
- 노인주거복지시설
- 성인 주거복지시설
- 원호 생활 시설
- 메모리 케어 (Memory Care) 원호 생활 시설
- 중급 요양 시설
- 장기 급성 치료 시설

각 사례에 따라, 보건 담당관이 기타 집합 시설 환경의 거주자에게 14일간 예방 격리를 수행하도록 지시할 수도 있음을 알고 계십시오.

일부분의 필수 근무자는 더 먼저 직장에 복귀할 수 있습니다. 위기 직원 부족 기간 동안, 의료계 종사자, 응급 요원 및 아동 복지계 또는 원호 생활 시설 고객과 대면으로 업무를 수행하는 사회 복지 서비스 종사자와 정기적인 대면 접촉이 발생하는 사회 복지 서비스 종사자의 경우, 5일째 날 후에 받는 유전자증폭 검사(PCR test)에 음성 결과를 받는다면, 7일째 날 이후에 직장에 복귀할 수 있습니다. 위기 직원 부족 기간 동안, 이러한 근무자는 또한 7일째 날이 되기 *전에* 직장에 복귀할 수 있지만, 7일째 날 전, 며칠에 걸쳐 여러 차례 유전자증폭 검사에 음성 결과를 받아야 합니다. (예를 들어, 3일째 날 유전자증폭 검사에 음성 결과, 그리고 5일째 날 유전자증폭 검사에 음성 결과)



알라메다 카운티 COVID-19 웹사이트 <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>를 방문하여 추가 정보를 얻으십시오.

유치원~12학년의 백신 미접종 학생은 얼마 동안 예방 격리하나요?

학교 환경 내의 미접종 학생은 캘리포니아 공중보건부로 의해 제시된 (2021~22학년도) COVID-19 캘리포니아 내 유치원~12학년 학교 대상 공중 보건 지침에서 찾을 수 있는 예방 격리 옵션 중 하나를 따르도록 본인의 학교/학군의 허락을 받을 수 있습니다. **본인의 학교에 문의하여 학교의 예방 격리 지침을 확인하십시오.**

- 자주 묻는 질문: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- 포괄적 지침:(<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- 추가적 자원:<https://www.acoe.org/schoolguidance>

백신을 접종 받은 사람도 예방 격리할 필요가 있나요?

- 확진자 또는 COVID-19가 의심되는 자에게 노출된 백신 접종자가 다음 모든 기준에 해당하는 경우, 예방 격리가 요구되지 않습니다:
 - 최종 백신 접종을 받은 지 최소한 2주가 지났음 - 최종 백신이란 2 단계의 접종 절차에 2차 접종 (화이자 [Pfizer] 또는 모더나[Moderna]와 같은, 또는 코비실드 [Covishield] 또는 아스트라제네카[AstraZeneca]와 같이 세계 보건 기구로부터 승인 받은 백신), 또는 한 단계의 접종 투여를 (존슨앤존슨 [Johnson & Johnson]) 의미합니다.

그리고

- 마지막 밀접 접촉 후 COVID-19의 증상을 보이지 않았음
- 예를 들어, 알렉스가 모더나의 2차 접종을 1월 1일에 받았고, 3월 31일에 밀접 접촉이 있었던 사람이 추후에 COVID-19 검사에 양성 결과를 받았을 경우, 알렉스는 예방 격리 할 필요가 없습니다. 그렇지만, 4월 14일까지 알렉스는 감염 증상을 꾸준히 관찰해야 합니다. 이 기간 도중 증상이 발현될 경우, 즉각 격리를 시작하며, 의료 제공자에게 연락합니다.
- 증상이 없다 해도, 백신 접종자가 COVID-19 확진자에게 노출되었을 경우, 3~5일 후 검사를 받도록 권장합니다.

검사를 받아야 하는지?



- 접촉자가 안전하게 검사를 받을 방법이 있다면, 검사를 받도록 권장합니다. 기억해 둘 점은, 검사에 음성 결과를 받는다 해도, 노출 후 14일 기간 동안 추후 양성이 되지 않는다는 것을 의미하는 것이 아니라는 사실입니다. 본 문서에 먼저 토의되었듯, 반드시 집에 머무르며 예방 격리를 수행하고, 해제 전략을 따라야 합니다.

증상을 발달한다면?

- COVID-19 증상은 발열/오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡 곤란, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 새로 발현한 미각 또는 후각 상실, 인후염, 코 막힘 또는 콧물, 매스꺼움 또는 구토, 또는 설사를 포함합니다.

증상을 발달한다면, COVID-19에 걸렸을 수 있으며, 자택 격리 지시를 따라야 합니다. 가능하다면, 꼭 의료 제공자에게 연락하여 검사를 받으십시오.



자택 격리 및 예방 격리, 두 가지 경우에 다 해당하는 규제 및 정보

- 집에 머물러 계십시오. 직장, 학교 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- 가능한 한 함께 생활하는 다른 사람에게 멀리 떨어져 있으며, 주위에 다른 사람이 있을 때는 얼굴 가리개를 착용합니다. 특정 방에 머무르며, 가능한 한 다른 사람으로부터 멀리 떨어져 계십시오. 중증 질환 고위험군에 속하는 사람에게서 멀리 떨어져 있는 것이 매우 중요합니다.
- 가능하다면, 별도 화장실을 이용합니다.
- 다른 사람에게 음식을 조리해 주거나 가져다주지 마십시오.
- 집에 방문객을 허용하지 않습니다.
- 대중교통, 공유 차량 또는 택시를 이용하지 않습니다.

전파를 방지하십시오:

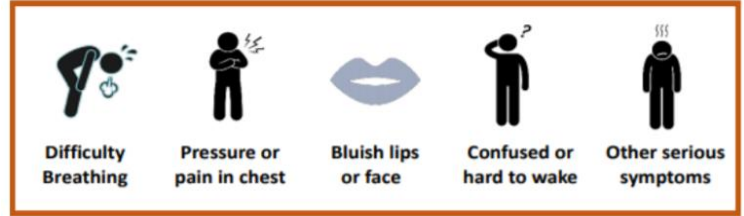
- 기침과 재채기는 가리고 합니다. 재채기는 휴지로 입과 코를 가리고, 또는 -- 손을 사용해서가 아니라 -- 소매 안쪽으로 한 뒤, 휴지를 라이너를 사용하는 쓰레기통에 폐기하고 즉각 손을 씻습니다.
- 특히 기침, 재채기, 코 풀기 후, 또는 화장실에 다녀온 후 - 최소한 20초간, 그리고 자주, 물과 비누로 손을 씻습니다. 손이 눈에 띄게 더럽지 않은 이상, 물과 비누 대신, 최소 62%의 알코올이 함유된 손 소독제가 사용될 수도 있습니다.
- 가정용품의 공동 사용을 피합니다. 집에서 함께 생활하는 사람과 접시, 컵, 주방용품, 수건, 침구 및 기타 용품을 공용하지 않습니다. 이러한 물건을 사용한 후, 물과 비누로 철저히 세척합니다. 세탁물은 일반 세탁기에 미지근한 물과 세제로 세탁될 수 있습니다; 표백제가 첨부될 수도 있지만, 꼭 필요하지는 않습니다.
- “고접촉” 표면을 매일 깨끗이 하고 소독하십시오. 고접촉 표면은 카운터, 식탁 윗면, 문걸이, 고정물, 변기, 전화기, TV 리모트, 열쇠, 키보드, 식탁 및 머리맡 탁자를 포함합니다. 체액이 묻었을 수 있는 모든 표면 또한 깨끗이 하고 소독하십시오. 제품 라벨 사용 설명서에 따라, 가정용 청소 및 소독 스프레이 또는 천을 사용하십시오.

자택 간호 실행:

- 휴식을 취하고, 수분을 충분히 섭취하며, 아세트아미노펜(타이레놀®; acetaminophen/Tylenol®)을 복용하여 열과 통증을 가라앉힙니다.
 - 먼저 의사와 상담하기 전, 2세 미만의 아이는 어떠한 일반 판매 약품이라도 복용하면 안 된다는 점을 명심하십시오.
 - 약은 COVID-19를 “치료”하는 것이 아니며, 전파를 막지 않는다는 점을 명심하십시오.
- 특히 본인이 중증 질환 고위험군에 속한다면, 증상이 악화될 경우 의료 서비스를 받으십시오.



- 의료 서비스 수용의 필요를 나타내는 증상은 악화된 호흡 곤란, 지속적인 통증 또는 가슴이 조여드는 느낌, 새로 발현한 혼동, 깨어 있거나 깨어나지 못함, 파란빛이 도는 입술과 얼굴을 포함하며, 이 목록은 모든 가능한 증상을 포함하지 않습니다. 기타 심각한 또는 걱정되는 증상에 대해서는 본인의 의료 제공자에게 연락하십시오.



- 의료인이 본인의 도착에 준비하고 다른 사람이 감염되지 않게 보호할 수 있도록, 가능하면 의사를 만나러, 또는 병원으로 이동하기 전에 사전 연락을 취해 본인이 COVID-19로 격리 중임을 알리십시오.
 - 어느 대기실에서라도 기다리지 말고, 가능한 한 항시 안면 마스크를 착용하십시오.
 - 911에 전화할 경우, 반드시 배치 담당자와 응급 의료원에게 본인이 COVID-19로 인해 격리 중임을 통보해야 합니다.
 - 대중교통을 이용하지 마십시오.

공중 보건에서 제 근무지에 통보하나요?

공중 보건부에서는 귀하의 건강 또는 다른 이의 건강을 보호하는 데 필요하지 않은 한, 귀하의 근무 장소에 어떠한 개인 정보도 통보 또는 공개하지 않습니다.

이 중요한 공중 보건 사안에 대한 협조에 감사드립니다.

범유행병 당시 스트레스 극복을 위한 CDC의 도움말:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

이러한 지시문의 확장판 및 모든 보건 담당관의 명령은 다음 웹사이트에서 보실 수 있습니다:

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

- 추가 문의가 있다면 www.acphd.org를 방문하거나 일반적 COVID 전화 상담에 510- 268-2101로 전화, 또는 ncov@acgov.org로 이메일 하십시오.



수신: 알라메다 카운티 내 모든 고용주
발신: Nicholas J. Moss, MD, MPH, 보건소
제목: 확진자 및 밀접 접촉자의 직장 복귀 지침

알라메다 카운티 공중 보건부(Alameda County Public Health Department, ACPHD)는 알라메다 카운티 내에 거주 또는 근무하는 모든 분의 건강과 안전을 보장하려는 노력에 충실합니다. 얼굴 가리개 착용 의무화, 6피트 간격 유지 보장, 정기적인 증상 점검 시행 및 아픈 직원의 결근 지원을 포함한, 근무지 안전을 위한 주 정부 및 지역 요건 준수에 감사드립니다.

COVID-19는 우리 지역사회에 널리 퍼져 있으며, 이 바이러스를 지니게 되는 직원이 있을 수 있습니다. 저희 보건 담당관 명령에 따라, COVID-19에 걸린 사람에게는 최소 열흘간 다른 사람을 멀리하고, 자택에서 격리하기가 요구됩니다. 11일째 되는 날, 더 이상 발열이 없고 다른 증상이 호전되었을 경우, 격리를 마치고 직장에 복귀할 수 있습니다. 알라메다 카운티 공중 보건부에서 고용주에게 권하는 바는 COVID-19에 걸린 근무자의 증상 발현(또는 증상이 없다면 첫 양성 검사 결과) 시점에서 10일 후부터 이들의 직장 복귀를 허락하는 것입니다.

증상을 겪지 않는 백신 접종자는 예방 격리를 할 필요가 없지만, 14일간 증상 발달을 관찰해야 합니다. COVID-19에 걸린 자와 밀접 접촉이 발생한 백신 미접종자는 의무적으로 집에 머무르며 예방 격리를 수행합니다. 예방 격리 기간을 결정하는 데에는 두 가지 옵션이 있습니다.

옵션 1: COVID 검사를 받지 않을 경우, 노출 후 10일간 집에 머무릅니다.

옵션 2: COVID 검사에 음성 결과를 받을 경우 (반드시 검사가 5일째 날 이후에 시행되어야 함), 7일간 집에 머무른 후 8일째 날 해제할 수 있습니다. 양성 결과를 받았거나 COVID 증상이 조금이라도 발현될 경우, 반드시 즉각 격리를 시작하고 의료 제공자 또는 공중 보건부에 연락하여 격리 지침을 얻습니다.

COVID-19에 걸린 자와 밀접 접촉이 발생한 사람의 대부분 경우, 마지막 접촉 시점부터 최소 열흘간 예방 격리하며 집에 머무르기가 요구됩니다. 11일째 되는 날, 만약 증상을 발달한 적이 없다면, 예방 격리를 마치고 직장에 복귀할 수 있습니다. 일부분의 그룹은 14일간의 예방 격리를 고수해야 합니다; 이러한 그룹에는 COVID-19 중증 질환 고위험군에 속하는 사람(예를 들어, 제2형 당뇨병 환자 또는 암 치료를 받고 있는 환자)과 밀접 접촉하는 사람을 비롯해 집합 시설(예를 들어, 교도소 및 양로원)에 거주 또는 근무하는 사람이 포함됩니다. 예방 격리를 마친 근무자의 직장 복귀에 음성 검사 결과를 요구하지 않기를 권고합니다.

이러한 권고는 과학적 증거 및 캘리포니아 공중 보건부(California Department of Public Health, CDPH)와 연방 질병 관리 및 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)의



지침에 기반한 공중 보건 기준입니다. 양성 검사 결과를 받은 사람의 재검사는 불필요합니다 – 임상적 가치가 별로 없으며; 막대한 다수의 사람들이 10일이 지난 후 전염성을 지니고 있을 가능성이 낮음을 증거가 명확히 보이고 있습니다.

매우 민감한 검사는 전염성이 사라진 지 몇 주가 지나서도 죽은 바이러스 입자를 검출할 수 있기 때문에, 음성 승인 검사는 전염성을 판결하는 데 효율적인 방법이 아닙니다. 승인을 위한 검사는 또한 의료계 인프라에 부담을 가합니다. 알라메다 카운티 공중 보건부에서는 직장 복귀를 위한 승인 편지를 제공하지 않으며, 의사 또는 의료 제공자로부터의 메모 또한 권하지 않습니다.

지역사회 안전 유지에 귀하의 협조와 맡으신 중요한 역할에 감사드립니다.



추가 정보 제공 자원:

- 캘리포니아 공중 보건부 (CDPH) –
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- 질병 관리 및 예방 센터 (CDC):<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

추가 정보 링크

- 보건 담당관 명령 및 격리와 예방 격리 지시문을 포함하여, 알라메다 카운티 내 확진자의 격리와 접촉자의 예방 격리에 관련된 모든 것
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- 격리 해제 인포그래픽
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- SARS-CoV-2에 노출된 의료계 종사자의 예방 격리에 대한 CDPH 지침
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- 예방 격리와 격리의 차이에 대한 CDC 그래픽:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- 알라메다 카운티 내 고용주를 위한 자원:
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

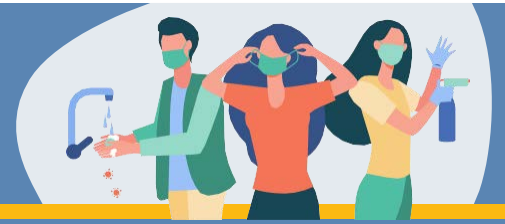


정의

<p>확진자</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 검사실로부터 COVID-19를 지니고 있음을 확진 받은 사람 • 최소 열흘(10)간 반드시 격리 상태를 유지하며 근무지에 출입을 금합니다. 격리의 마지막 24시간 동안, 반드시 타이레놀 또는 기타 열을 완화할 수 있는 약을 복용하지 않고, 발열이 없어야 하며, 모든 기타 증상은 반드시 지속적으로 호전되고 있는 상태여야 합니다. 이러한 기준에 모두 해당하는 사람은 더 이상 전염성이 없음으로 간주됩니다. 이러한 기준에 모두 해당하지 않는다면, 해당되는 시점까지 격리 상태를 유지합니다. 본인이 자신의 격리를 해제하고 정상적인 삶으로 돌아갈 수 있습니다. 직장 복귀 또한 이에 포함됩니다.
<p>연락처</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 확진자 가정의 모든 일원, 확진자의 간병인, 또는 확진자의 전염성 기간 도중 (마스크 착용 여부와 상관 없이) 6피트 이내의 거리에서 15분 이상의 시간을 보낸 사람. • <u>접촉자</u>는 전염성 주기 도중 확진자에게 노출된 사람입니다. 마스크를 착용한 또는 착용하지 않은 상태로 감염자로부터 6피트 이내의 거리에서 15분 이상의 시간을 보내는 것을 질병 관리 및 예방 센터에서 노출이라고 정의합니다. 하루 이내에 15분까지 합산되는 누적 노출은 밀접 접촉으로 구별될 수 있습니다.
<p>전염성 주기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 확진자가 다른 사람에게 바이러스를 전파 할 수 있는 - 전염성을 지닌 기간. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 전염성 초기: 첫 증상 발현으로부터 48시간 전(증상을 보이는 확진자의 경우만), 또는 검체 채취 당일로부터 48시간 전(증상을 보이지 않는 확진자의 경우만). ◦ 전염성 말기: 최소 10일, 최근 24시간 동안 발열이 없었으며, 기타 증상이 호전되고 있는 상태.
<p>잠복기</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 접촉자가 노출된 시점과 증상을 발달하는 (또는 잠재적으로 증상을 발달할 수 있는) 시점 사이의 기간 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 잠복기 길이: 노출 후 2- 14일 (노출이 계속 진행될 수 있습니다)

알라메다 카운티 자원

지원 자원

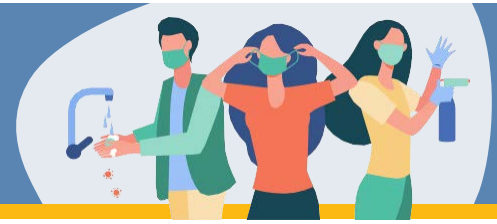


재정 자원

단체	정보:	연락처
베이 에리아 지역사회 서비스 (Bay Area Community Services, BACS)	임대료 지원 기금 보조 (오클랜드, 헤이워드 및 에머리빌 주민)	510 613-0330
스파크 포인트 (Spark Point) (주거 지원 프로그램)	임대 보조금 프로그램 (헤이워드, 유니온 시티, 뉴아크, 프리몬트 주민)	510-574-2003
이스트 베이 카톨릭 자선단체 (Catholic Charities East Bay)	오클랜드 주민 대상 임대료 보조	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
원 페어 웨이지 비상 자금 (One Fare Wage Emergency Fund)	시간급 노동자 대상 현금 선물	https://ofwemergencyfund.org/help
단일화 의회 (The Unity Council)	고용개발부 및 CalFresh 보조, 유틸리티 및 주거지 보조 및 고용 관련 서비스 (영어, 스페인어 및 Mam 언어)	(510) 535-6101 이메일: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
나눔의 계절 (Season of Sharing)	가족 대상 임대료 및 보증금 보조	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (보조 및 비상 숙소 프로그램, Help & Emergency Lodging Program)	싱글 성인 대상 임대료 및 보증금 보조	(510) 259 2200; 이메일: HoEmLodgP@acgov.org
알라메다 카운티 사회 복지 서비스, SSA	일반부조 (General Assistance, GA) 및 난민 현금 보조 (Refugee Cash Assistance, RCA)	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Centro Legal de la Raza	Covid-19의 영향을 받은 알라메다 카운티 주민 대상 비상 임대료 보조 및 기타 자원.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
스트리트 레벨 보건 프로젝트 (Street Level Health Project)	알라메다 카운티/오클랜드 비상 임대료 보조 신청에 대한 보조 (영어, 스페인어 및 Mam 언어 지원)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
캘리포니아 사회 복지 서비스 부서 (CDSS)	이주민 대상 현금 보조 프로그램 (Cash Assistance Program for Immigrants, CAP)	916-651-8848; https://www.cdss.ca.gov/benefits-services
주택 자원	임대료 지불 및 기타 보조	211으로 전화하기; http://211alamedacounty.org/
프리몬트 FRC 재정 네비게이션 서비스	주민들이 재정적 우려를 관리하는 데 필요한 프로그램 접속 지원	510-574-2000; https://finnav.org/alameda
PG&E	한 차례의 청구서 요금 보조, 지불금 마련 및 연장 (Reach 프로그램)	1-800-933-9677 PG&E 할인 (Care 프로그램)
EBMUD 고객 보조 프로그램	수도세 보조	1-866-403-2683; https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/
스펙트럼 지역사회 센터	에너지 청구서 보조 (LIHEAP 프로그램)	510-881-0300 ex. 216. & 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

알라메다 카운티 자원

지원 자원



식량 자원

단체	연락처
알라메다 카운티 지역사회 식량 창고	식량 지원 전화 및 CalFresh 신청: 510-635-3663 (월요일~금요일 오전 9시~오후 4시) 식량 위치 찾기: www.foodnow.net 및 www.comidaahora.net
식량 배분 서비스	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf
CalFresh 식량 프로그램	CalFresh 신청 지원 전화: 1-510-272-3663 또는 www.getcalfresh.org 보충 영양 보조 프로그램 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

건강 보험 및 약품 자원

단체/정보	연락처
건강 보험 가입 보조 (메디-칼 및 기타 프로그램)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
근처 위치의 의사 또는 보건소 찾기	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ 510 297-0230; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

정서적 지원/상담:

단체	연락처
알라메다 카운티 행동 건강 ACCESS	월~금 8:30~5:00 1-800-491-9099
알라메다 카운티 위기 지원 서비스 (24시간)	1-800-273-8255 https://covid-19.acgov.org/coping.page
가족의 길 지원 전화 (24시간, Family Paths Helpline)	1-800-829-3777



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Kimi Watkins-Tartt, Director Nicholas
Moss, MD- Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org