



# 도움말

# 언제 격리를 마칠 수 있나요?

COVID-19 검사에 양성결과를 받는 자 (격리)	권고 조치
<p>COVID 검사에 양성결과를 받았다면, 백신 접종 상태 또는 증상 여부에 상관없이, 격리할 필요가 있습니다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 최소한 5일간 집에 머무릅니다.</li> <li>• 증상을 보이지 않거나 증상이 호전되는 상태이며, 또한 진단 검사(항체 선호)에 음성 결과를 받았을 경우, 5일째 날 후 격리를 종료할 수 있습니다.</li> <li>• 검사를 받지 못하거나 검사를 하지 않는 선택을 할 경우, 10일째 날까지 격리 하는 것이 최상입니다.</li> <li>• 발열을 발현한다면, (타이레놀/이부프로펜과 같은 해열제의 사용 없이) 최소한 24시간 동안 발열이 완화되는 시점까지 격리를 지속합니다.</li> <li>• 다른 증상이 완화되지 않을 경우, 증상이 완화되는 시점 또는 10일째 날이 지난 시점까지 격리를 지속합니다.</li> <li>• 특히 실내 공간에서, 총 고정적으로 10일간 사람들 근처에서 얼굴에 잘 맞는 마스크를 착용합니다. (부가 정보는 아래 마스크 착용 지침을 참고하십시오)</li> </ul>

## 참고:

위 지침은 질병 관리 및 예방 센터(CDC)와 캘리포니아 공중보건부(California Department of Public Health, CDPH)의 가장 최근 권고 사항을 반영합니다. 5일이 지나도 전염성에 대한 위험이 존재하지만, 여러분에게 가용한 옵션입니다. 10일간 다른 사람을 멀리한 예방격리가 계속해서 가장 안전한 옵션으로 지속됩니다.

## 마스크 착용 지침:

감염 발생 후 10일간 다른 사람을 보호하는 데에는 잘 맞는 마스크 착용이 필수적입니다. 마스크의 가장 효율적인 사용 방법에 대한 정보는 다음 링크를 참고하십시오:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Updated: 1/14/2022



## 예방 격리란?

예방격리는 COVID-19를 유발하는 바이러스인 SARS-CoV-2에 노출되었을 수 있는 사람을 다른 사람으로부터 멀리하도록 합니다.

예방 격리	<ul style="list-style-type: none"> <li>백신 미접종; <b>또는</b></li> <li>백신 접종 완료 및 부스터에 적격하되** 부스터 백신을 접종 받지 않은 상태</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>COVID-19에 걸린 사람과 마지막 접촉 후 최소한 5일간 <b>집에 머무릅니다.</b></li> <li>무증상 상태를 유지하며, <b>또한</b> 5일째 날 이후 검사에 음성 결과를 받을 경우, 5일째 날 이후에 예방격리를 종료할 수 있습니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 검사에 <b>양성 결과</b>를 받을 경우, 격리 권고를 따릅니다.</li> </ul> </li> <li>검사를 받지 못하거나 검사를 하지 않는 선택을 할 경우, 10일째 날까지 예방 격리 하는 것이 최상입니다.</li> <li>특히 실내 공간에서, 총 10일간 사람들 근처에서 마스크를 착용합니다.</li> <li>증상을 보인다면, 가능한 한 집에 머무르고, 검사를 시행합니다. 검사를 못 하거나 양성 결과를 받을 경우, 격리 권고를 따릅니다.</li> </ul>
예방 격리 풀릴 요	<ul style="list-style-type: none"> <li>부스터 완료; <b>또는</b></li> <li>백신 접종 완료, 그러나 아직 부스터 접종에 적격하지 않은 상태</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5일째 날 검사를 시행합니다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 검사에 <b>양성 결과</b>를 받을 경우, 격리 권고를 따릅니다.</li> </ul> </li> <li>특히 실내 공간에서, 총 10일간 사람들 근처에서 얼굴에 잘 맞는 마스크를 착용합니다. (부가 정보는 아래 마스크 착용 지침을 참고하십시오)</li> <li>증상을 보인다면, 가능한 한 집에 머무르고, 검사를 시행합니다. 검사를 못 하거나 양성 결과를 받을 경우, 격리 권고를 따릅니다.</li> </ul>

**\*\*직장 환경**(의료계 종사자에게는 적용되지 않음): 백신 접종을 완료하였고 부스터 접종에 적격하지만 아직 받지 않았을 경우, 무증상이며, 또한:

- COVID-19에 걸린 사람과 마지막 노출 뒤 3~5일 이내. 진단 검사에 음성 결과를 받음.

부스터 접종 적격에 대한 정의는 다음 링크에서 볼 수 있습니다: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

## 유위할 점:

위 지침은 질병 관리 및 예방 센터(CDC)와 캘리포니아 공중보건부(California Department of Public Health, CDPH)의 가장 최근 권고 사항을 반영합니다. 5일이 지나도 전염성의 위험이 존재하지만, 여러분에게 가용한 옵션입니다. 10일간 다른 사람을 멀리한 예방 격리가 계속해서 가장 안전한 옵션으로 지속됩니다.

## 마스크 착용 지침:

감염 발생 후 10일간 다른 사람을 보호하는 데에는 잘 맞는 마스크의 착용이 필수적입니다. 마스크의 가장 효율적인 사용 방법에 대한 정보는 다음 링크를 참고하십시오:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



### 재정 자원

단체	정보:	연락처
캘리포니아 Covid-19 임대료 경감	저소득 가정 임대료 및 공과금의 연체 및 미래 지불 보조 자금.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/proram_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/proram_overview.html#renter</a>
알라메다 카운티 긴급 임대료 보조 프로그램	적격 소득 가정 임대료 및 공과금의 연체 및 미래 지불을 15개월까지 보조함.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
HELP (보조 및 비상 숙소 프로그램, Help & Emergency Lodging Program)	알라메다 카운티 주민의 노숙 방지와 영구적인 거주처로의 이행을 위한 한 번의 긴급 보조를 제공함.	510-259-2200 이메일: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> 온라인 신청서를 작성하여 신청합니다.
알라메다 카운티 사회 복지 서비스, SSA	자격을 갖춘 자에게 일반부조 (General Assistance, GA), 난민 현금 보조 (Refugee Cash Assistance, RCA), 이주민 대상 현금 보조 (Cash Assistance Program for Immigrants, CAPI)로 경감 및 지원을 제공함.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
이스트 베이 카톨릭 자선단체 (tholic Charities East Bay)	오클랜드 주민 대상 임대료 보조	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
(Season of Sharing, SOS)	가족 대상 임대료 및 보증금 보조	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
원 페어 웨이지 비상 자금 (e Fare Wage Emergency Fund)	시간급 노동자 대상 현금 선물	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
단일화 의회 (The Unity Council)	고동개발부 및 CalFresh 보조, 유틸리티 및 주거 보조 및 고용 관련 서비스 (영어, 스페니쉬 및 Mam 언어)	510-535-6101 이메일: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
Centro Legal de la Raza	알라메다 카운티 주민 대상 긴급 임대료 보조 및 기타 자원.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
스트릿 레벨 보건 프로젝트 (Street Level Health Project)	캘리포니아 Covid-19 임대료 경감 신청 보조 및 자원. 언어: 영어, 스페인어 및 마야어	510-306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
주택 자원	알라메다 카운티 내 보호소, 임시주택 및 기타 긴급 주거 이용 정보	211 전화; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
PG&E	한 회의 청구서 요금 보조, 지불금 마련 및 연장 (Reach 프로그램)	1-800-933-9677 PG&E 할인 (Care 프로그램)
EBMUD 소객 보조 프로그램	수도세 보조	1-866-403-2683
스펙트럼 지역사회 센터	에너지 청구서 보조 (LIHEAP 프로그램)	510-881-0300 ex. 216 & ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>



식량 자원		
단체	정보	연락처
알라메다 카운티 식량 창고	지원 전화로 통화 당일날 식품 원천 또는 따뜻한 식사와 연결해줌. CalFresh 신청 보조.	510-635-3663 (월요일~금요일 오전 9시~오후 4시) 식량 위치찾기: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> 및 <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
식량 배분 서비스	목록의 링크를 통한 학교 기반 식사 및 특별 쇼핑 시간을 포함한 식량 자원 목록	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
칼프레쉬 (CalFresh)	칼프레쉬는 가정에서 영양가 있는 식량을 구매할 수 있도록 보조를 제공하는 보충 영양가 보조 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)입니다.	1-800-422-9495 보충 영양가 보조 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

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

### 정서적 지원/상담:

단체	연락처
알라메다 카운티 행동 건강 ACCESS	1-800-491-9099 월~금 8:30~5:00
알라메다 카운티 위기 지원 서비스 (24시간)	1-800-309-2131; 20121로 SAFE 문자 <a href="https://www.crisissupport.org/">https://www.crisissupport.org/</a>
가족의 길 지원 전화 (24시간, Family Paths Helpline)	1-800-829-3777



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla - Agency Director  
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](mailto:ncov@acgov.org)

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)