



**코로나바이러스-2019 (COVID-19) 확진자 및 이들의 가정
또는 밀접 접촉자 대상 자택 격리 및 예방 격리 지시문**
2021년 2월 19일 자료갱신

**Home Isolation and Quarantine Instructions for People with
Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and their Household or Close Contacts**
Updated February 19, 2021

격리와 예방 격리의 차이는?

1. 격리(ISOLATION)는 아프거나 증상 없이 COVID-19 검사에 양성 결과를 받은 사람을 본인의 집에서도 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 사람을 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 (asymptomatic) 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 (HOME ISOLATION) 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 병증(mild illness)을 겪고 의료인을 만날 필요 없이 집에서 올바른 간호로 완치될 수 있습니다. 65세 이상의 연령, 임신 중, 또는 심장 질환(heart disease), 천식(asthma), 폐 질환(lung disease), 당뇨(diabetes), 신장 질환(kidney disease) 또는 쇠약화된 면역체(weakened immune system)와 같은 요인에 해당할 경우, 중증 또는 합병증의 위험(higher risk)이 더 커집니다.
- 직장, 학교 또는 공공장소에 가지 않도록 하십시오.
- 처음 몸이 안 좋아진 시점으로부터 최소한 열흘간, 그리고 완치된 후 최소한 하루는 집에 머물러 계십시오. 완치는, 24시간 동안 해열제(예를 들어, 타이레놀® 또는 이부프로펜)의 복용 없이 발열이 없으며, 증상(예를 들어, 기침, 숨가쁨 등)이 호전되었음을 의미합니다.
 - 예를 들어, 1월 1일에 COVID-19로 몸이 안 좋아졌다면, 1월 11일까지 격리하며, 더 이상 열이 없고 몸이 좋아졌다고 느낄 경우, 1월 12일에 복고 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”(“close contact”)로 여겨지며, **자택 예방 격리 지시문(Home Quarantine Instructions)**을 따라야 합니다. 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-kor-2020.10.12.pdf>

다른 사람들을 멀리하지 못한다면?

- 예를 들어 간병인과 같이, 본인과 계속해서 밀접 접촉을 유지하는 사람은 마지막으로 밀접 접촉이 있었던 날, 또는 본인의 격리가 끝나는 마지막 날로부터, 새로운 예방 격리 주기를 시작해야만 합니다. 본인과 마지막으로 밀접 접촉이 있었던 날을 0일째 날이라고 여기며, 10일째 날 이들은 예방 격리를 마칠 수 있습니다.
 - 예를 들어, 알렉스가 1월 1일에 양성 검사 결과를 받은 로빈을 돌보는 경우, 로빈은 1월 12일에 격리가 해제되어 직장 복귀할 수 있으며, 알렉스는 1월 12일에 새로운 예방 격리 주기를 시작하여, 1월 22일에 직장 복귀할 수 있습니다.



양로원(nursing home) 또는 원호 생활 시설(assisted living facility)과 같은 장기 요양 시설(long term care facility; LTCF)에 근무하는 의료계 종사자에게 참작되는 특별한 사항이 있나요?

극심한 단계에서 치명적인 단계의 병증(예를 들어, 밤새 병원에 머물렀음)을 보이거나, 극도로 면역력이 약화된(severely immunocompromised; 예를 들어, 항암 치료를 받고 있음 [undergoing chemotherapy]) 의료계 종사자는 증상 첫 발현 시점으로부터 20일간 기다린 후 직장へ 복귀합니다. 이 범주에 해당되고, 얼마나 오래 격리를 유지해야 하는지에 대한 질문이 있다면, 본인의 의료 서비스 제공자 또는 ACPHD와 상담하여, 추가적 정보를 얻으십시오.

COVID-19 재감염이 발현될 수 있나요?

재감염 발현이 가능하지만, 특히 COVID-19 첫 증상 또는 양성 결과로부터 90일 미만의 시간이 지났을 경우, 극히 드문 사례입니다.

- COVID-19 감염에서 완치된 후 새로운 증상(new symptoms)이 발현될 경우, 의료 서비스 제공자와 상담하는 것이 최선입니다. 특히 첫 증상 발현 또는 양성 검사로부터 90일 이상이 지났을 경우, 의료 서비스 제공자로부터 새로 검사 받기를(new test) 권장 받을 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 서비스 제공자를 꼭 만나십시오.

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. 90일이 지난 후 접종을 받는 선택을 할 수도 있지만, 의무적이지는 않습니다.
- 예전에 COVID-19에 걸린 적이 있다 해도, 감염으로 생성된 면역이 얼마나 지속되는 지 모르는 상황이기때문에, 백신 접종에 적격할 때 접종 받으십시오.
- COVID-19에 걸린 적이 있으며, 또한 지난 90일 이내에 단일 클론 항체 또는 회복성 혈장으로 치료를 받았을 경우, 언제 백신을 접종 받아야 하는 지에 대해 본인의 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. CDC 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 겪은 지 48시간 전부터 자가 격리[self-isolated]를 시작한 때까지의 접촉 사례 포함), 반드시 본 자택 예방 격리 절차를 따라야 합니다. 증상이 나타나려면 2-14일이 걸릴 수 있기 때문에, 14일까지의 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 있었다는 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, 환자와 계속해서 밀접 접촉을 유지하는 사람은 마지막으로 밀접 접촉이 있었던 날, 또는 환자의 격리가 끝나는 마지막 날로부터, 새로운 예방 격리 주기를 시작해야만 합니다. 환자와 마지막으로 밀접 접촉이 있었던 날을 0일째 날이라고 여기며, 10일째 날 이들은 예방 격리를 마칠 수 있습니다.
 - 예를 들어, 알렉스가 1월 1일에 양성 검사 결과를 받은 로빈을 돌보는 경우, 로빈은 1월 12일에 격리가 해제되어 직장에 복귀할 수 있으며, 알렉스는 1월 12일에 새로운 예방 격리 주기를 시작하여, 1월 22일에 직장에 복귀할 수 있습니다.

집에 얼마 동안 머물러 있어야 하나요?

대부분의 경우, COVID-19 확진자와의 마지막 밀접 접촉 후 열흘간 집에 머물러 있어야 합니다. 마지막으로 밀접 접촉이 있었던 날을 0일째 날로 여깁니다. 1일째 날부터 10일째 날까지 집에 머물러 있으며, 11일에 예방 격리를 해제할 수 있습니다.

10일간의 수칙에 예외로는?

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 머물러 있어야 합니다. 집합 시설(congregate facility)은 다음을 포함합니다:

- 장기 요양 시설 (Long-term care facility; LTCF)
- 교화 시설 (correctional facility)
- 일 인실 호텔 (Single Room Occupancy hotel; SRO hotel)
- 기숙사 (dormitory)
- 주거지가 없는 사람을 위한 보호소 (shelter for unhoused persons)

일부분의 필수 근무자는 더 먼저 직장에 복귀할 수 있습니다. 위기적인 직원 부족 기간 동안, 의료계 종사자, 응급 요원 및 아동 복지 계 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 비강 면봉 검사(PCR test)에 음성 결과를 받는다면, 7일째 날 후에 직장에 복귀할 수 있습니다.

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



백신을 접종 받은 사람(vaccinated people)도 예방 격리할 필요가 있나요?

- 확진자 또는 COVID-19가 의심되는 자에게 노출되었으며 백신을 접종 받은 사람은 다음 모두에 해당하는 경우, 예방 격리가 요구되지 않습니다:
 - o 최종 백신 접종을 받은 지 최소한 2주가 지났지만 3개월이 넘지 않았음 – 최종 백신이란 2단계의 접종 절차에 2차 접종 (Pfizer 또는 Moderna – 화이자 또는 모더나), 또는 한 단계의 접종 투여를 의미합니다.

그리고

- o 마지막 밀접 접촉 후 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 격리할 필요가 없습니다. 그렇지만, 4월 12일까지 알렉스는 감염 증상을 꾸준히 관찰해야 합니다. 이 기간에 증상을 발달할 경우, 즉각 격리를 시작하며, 의뢰 서비스 제공자에게 연락합니다.

검사를 받아야 하는지?

- 접촉자가 안전하게 검사를 받을 방법이 있다면, 검사 받도록 권합니다. 열흘의 기간 이내에 음성 결과를 받았다는 것이 추후에 양성이 되지 않는다는 것을 의미하는 것이 아님을 기억하십시오. 반드시 열흘 전체의 기간 동안 자택에서 예방 격리해야 합니다.

증상을 발달한다면?

- COVID-19 증상은 발열/오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡 곤란, 피로, 근육통 또는 몸살, 새로 발현한 미각 또는 후각 상실, 인후염, 코 막힘 또는 콧물, 오심 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 중, 둘 다의 경우에 해당하는 규제 및 정보

- 집에 머물러 계십시오. 직장, 학교 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- 가능한 한 함께 생활하는 다른 사람에게 멀리 떨어져 있으며, 주의에 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 상당히 중요합니다.
- 가용하면, 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 공유하지 않습니다. 이러한 물건을 사용한 후, 물과 비누로 철저히 세척합니다. 세탁물은 일반 세탁기에 미지근한 물과 세제로 세탁될 수 있습니다; 블리치가 첨부될 수도 있지만, 꼭 필요하지는 않습니다.
- 매일, 고 접촉 ("high-touch") 표면을 깨끗이 하고 소독하십시오. 고 접촉 표면은 카운터, 식탁 윗면, 문 곁이, 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 복용해 열과 통증을 가라앉힙니다.
 - 먼저 의사와 상담하기 전, 2세 미만의 아이에게는 어떠한 일반 판매 약품이라도 복용 시키면 안 된다는 점을 명심하십시오.
 - 약은 COVID-19를 "치료"("cure")하는 것이 아니며, 전파를 막지 않는다는 점을 명심하십시오.
- 특히 본인이 중증 질환 고위험군에 속한다면, 증상이 악화될 경우 의료 서비스를 받으십시오.



- 의료 서비스를 받아야 함을 나타내는 증상은 악화된 호흡 곤란, 지속적인 통증 또는 가슴이 조이는 느낌, 새로 발현한 혼동, 깨어 있거나 깨어나지 못함, 파란빛이 도는 입술과 얼굴을 포함하며, 이 목록은 모든 가능한 증상을 포함하지 않습니다. 기타 극심한 또는 걱정되는 증상에 대해서는 본인의 의료 서비스 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 대기실에서도 기다리지 말고, 가능한 한 항상 안면 마스크를 착용하십시오.
 - 911에 전화할 경우, 반드시 배치 담당자와 응급 의료원에게 본인이 COVID-19로 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.

COVID-19는 모두에게 스트레스를 유발할 수 있습니다. 다음은 이러한 불확실한 시기에 정서적 건강을 관리하는 데 유용한 도움말입니다:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

범유행 중 스트레스 극복을 위한 CDC의 도움말:

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

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

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

○

추가적 문의가 있다면 www.acphd.org 을 방문, 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

SUBJECT: 직장 복귀에 COVID-19 음성 검사 결과 불필요

Alameda County Public Health Department (ACPHD)는 알라메다 카운티에 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 퍼졌으며, 이 바이러스를 지니게 되는 직원이 있을 수 있습니다. 저희 보건 담당관 명령(Health Officer Orders)에 따라, COVID-19에 걸린 사람은 최소 열흘간 다른 사람으로부터 멀리, 자택에서 격리하기가 요구됩니다. 11일째 되는 날, 더 이상 발열이 없고 다른 증상이 호전되었을 경우, 격리를 마치고 직장 복귀할 수 있습니다. ACPHD에서 고용주에게 권하는 바는 COVID-19에 걸린 근무자의 증상 발현(또는 증상이 없다면 첫 양성 검사 결과) 시점에서 10일 후부터 이들의 직장 복귀를 허락하는 것입니다.

COVID-19에 걸린 사람과 밀접 접촉이 있었던 사람의 대부분에게는 마지막 접촉 시점부터 최소 열흘간 예방 격리하며 집에 머무르기가 요구됩니다. 11일째 되는 날, 만약 증상을 발달한 적이 없다면, 예방 격리를 마치고 직장 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, 기숙사 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 California Department of Public Health (CDPH)와 연방 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 없어진 지 몇 주나 지나서도 죽은 바이러스 입자를 검출할 수 있기 때문에, 음성 승인 검사는 전염성을 판별하는 데 효율적인 방법이 아닙니다. 승인을 위한 검사는 또한 의료계 인프라에 부담을 가합니다. ACPHD에서는 직장 복귀를 위한 승인 편지를 제공하지 않으며, 의사 또는 의료 서비스 제공자로부터의 메모 또한 권장하지 않습니다.

지역사회 안전 유지에 귀하의 협조와 맡으신 중요한 역할에 감사드립니다.



추가적 정보 제공 자원:

- CDPH – <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- 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-kor-2021.01.26.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/317422-A_Quarantine-and-Isolation_KO_HR.pdf
- 알라메다 카운티 내 고용주를 위한 자원:
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

정의

확진자	• 검사실로부터 COVID-19를 확진 받은 사람 • 최소 열흘(10)간 반드시 격리 상태를 유지하며 근무지에 출입을 금합니다. 격리에 마지막 24시간 동안, 반드시 타이레놀 또는 기타 열을 완화할 수 있는 약을 복용하지 않고, 발열이 없어야 하며, 모든 기타 증상은 반드시 지속적으로 호전되는 상태여야 합니다. 이러한 기준에 모두 해당하는 사람은 더 이상 전염성이 없음으로 간주됩니다. 이러한 기준에 모두 해당하지 않는다면, 해당되는 시점까지 격리 상태를 유지합니다. 격리 해제는 본인이 할 수 있으며, 정상적인 삶으로 돌아갈 수 있습니다. 직장 복귀 또한 이에 포함됩니다.
	• 확진자 가정의 모든 일원, 확진자의 간병인, 또는 확진자의 전염성 주기 도중 (마스크를 착용한 또는 착용하지 않은 상태로) 6피트 이내의 거리에서 15분



접촉자	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 CDC는 노출이라고 정의합니다. 하루 이내에 15분까지 합산되는 누적 노출은 밀접 접촉으로 구별될 수 있습니다.
전염성 주기	• 확진자가 전염성을 지니고 다른 사람에게 바이러스를 전할 수 있는 기간. - o 전염성 초기: 첫 증상 발현으로부터 48시간 전(증상을 보이는 확진자의 경우만), 또는 검체 채취 당일로부터 48시간 전(증상을 보이지 않는 확진자의 경우만). - o 전염성 말기: 최소한 열흘, 그리고 완치 후 최소한 24시간
잠복기	• 접촉자가 노출된 시점과 증상을 발달하는 (또는 잠재적으로 증상을 발달할 수 있는) 시점 사이의 기간 - o 잠복기 길이: 노출 후 2-14일 (노출이 계속 진행될 수 있습니다)



가족에게 도움을 주는 자원

주 전역 COVID-19 직통전화 1-833-422-4255 - 주 7일

알라메다 카운티 공중 보건부 (ACPHD) COVID-19 웹사이트

<https://covid-19.acgov.org/index.page>

자원 페이지: <https://covid-19.acgov.org/help>

ACPHD COVID-19 직통전화: (510) 268-2101 ncov@acgov.org

식량

- 식품 창고: (510) 635-3663 - 모든 식품 배분 프로그램을 보시려면 <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page>를 방문하여 Food Access Resource List에 클릭하십시오

보건 혜택

- 건강보험 가입 보조, 건강 보험 기술자:
1-800-422-9495
- 인터넷상 메디칼 (MediCAL) 및 기타 프로그램 신청하기:
<https://www.mybenefitscalwin.org/>

정신 건강/상담

- ACCESS: 1-800-491-9099 8:30-5:00 월-금 알라메다 카운티의 위기 지원 서비스 (24 시간):
1-800-273-8255
- 알라메다 카운티의 위기 지원 서비스 청소년 문자 연결: 매일 오후 4 시-밤 11 시, 20121 로 "SAFE"를 문자 하십시오.
- 약물 사용 치료 및 리퍼럴 도움 연결: 1-844-682-7215 아침 8:30-밤 9:00 월-금 운영시간 후에는 음성 메시지
- 전국 자살 방지 상담 전화 (24 시간): 1-800-273-8255 (영어) 또는 1-888-628-9454 (스페인어)
- 재해 고난 도움 연결 (24 시간): 1-800-985-5990 또는 66746 으로 "TalkWithUs"를 문자 하십시오.
- 추가 대처 자원을 보시려면 알라메다 카운티 COVID 웹사이트를 방문하십시오: <https://covid-19.acgov.org/coping.page>

재정 보조

본인의 지역 시 정부 자료를 확인하여 도시 별 COVID-관련 재정 보조 찾기:



**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

- 오�클랜드- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- 알라메다- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- 샌 리엔드로- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- 해이워드- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- 프리몬트- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- 버클리- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- 알바니- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- 에머리빌- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- 뉴아크- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- 더블린- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- 플레젠타- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- 리버모어- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- 유니온 시티- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- 피드몬트- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

거주지 및 기타 자원

- 211 로 전화하십시오

직장/취업(직업 센터)

- 에덴 지역 (Eden Area)
웹사이트: www.edenareaonestop.org
이메일: edenareaajcc@rubiconprograms.org
전화: (510) 672-4150 또는 (925) 914-7675
- 트라이-시티 (Tri-Cities)
웹사이트: www.ohlone.edu/careercenter
이메일: careercenter@ohlone.edu
전화: (510) 742-2323
- 북쪽 도시 (North Cities)
이메일: coa-ncitiescc@peralta.edu
전화: (510) 748-2208
- 트라이-밸리 (Tri-Valley)
웹사이트: www.trivalleyonestop.org
이메일: employerservices@clpccd.org
전화: (925) 560-9431

Tips

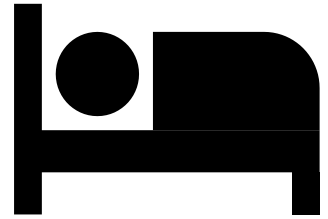
도움말: 언제 격리(Isolation)를 마칠 수 있나요?



COVID-19에 걸린 것 같거나 걸린 것을 알고 있으며, 증상이 있습니다. 언제 격리를 마칠 수 있나요?

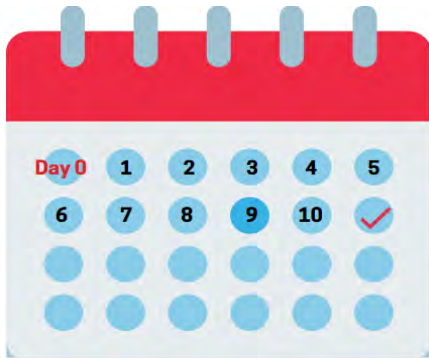
다음에 해당한 후, 다른 사람을 가까이할 수 있습니다:

- 증상 발현 첫 시점에서 10일이 지났고
- 24시간 동안 발열이 없었으며
- COVID-19 증상이 완화되었음.



COVID-19 검사에 양성 결과를 받았으나, 증상을
보인 적이 없습니다. 언제 격리를 마칠 수 있나요?

양성 결과를 받은 시점부터 10일간 집에머무르며
다른 사람들에게서 거리를 유지하십시오.



영 (0) 일째 날이 증상 발현 첫날 또는
검사를 받은 날입니다.

11일째 날 격리를 마칠 수 있습니다.*

격리 해제 또는 직장 복귀에 음성 검사 결과가 필요하지 않습니다.

* 본인의 의사에게 20 일간의 격리를 지시받은 소수의 사람들은 20 일간 격리합니다.



**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