



캘리포니아 공중 보건부에서 CDC의 지침에 기반하여 새로 업데이트된 COVID-19 예방 격리 지침을 발표했습니다.

[예방 격리에 대한 알라메다 카운티 보건 담당관 명령\(Alameda County Health Officer Order\)](#)은 이곳에서 보실 수 있습니다.

예방 격리란?

예방 격리는 COVID-19를 유발하는 바이러스인 SARS-CoV-2에 노출되었을 수 있는 사람을 다른 사람에게서 멀리하도록 합니다.

예방 격리가 필요한 사람은?

밀접 접촉¹이란, 양측 당사자가 마스크를 착용하고 있었다 해도, 총 15분 이상, COVID-19 확진자로부터 6피트 이내의 거리에 있었음을 의미합니다. 같은 날 15분까지 합산되는 여러 짧은 시간의 접촉 또한 해당합니다. 밀접 접촉은 또한 짧은 시간이었지만 COVID-19 확진자의 호흡 비말에 상당한 노출이 발생했음을 의미할 수도 있습니다. 예를 들자면, 아픈 사람이 본인을 향해 기침했을 경우입니다.

COVID-19에 걸렸었거나 SARS-CoV-2 검사에 양성 결과를 받았던 사람은 **증상**이 없는 한, 격리를 마친 후 3개월까지의 기간 동안 예방 격리를 시행하거나 재검사를 받을 필요가 없습니다. 3개월 이내에 증상을 발달할 경우, 다시 검사받아야 할 수 있으며, 본인의 의료 서비스 제공자에게 연락을 취해야 합니다.

예방 격리 도중에도 검사받아야 하나요?

만약 **증상**이 예방 격리 도중 발현된다면, 검사를 받아야 합니다. 증상을 발달하지 않는다 해도, ACPHD에서 권장하는 바는 밀접 접촉이 발생한 후 4일에서 10일 사이에 SARS-CoV-2 검사를 받는 것입니다.

¹ 의료 서비스 제공자는 계속하여 CDC의 위험 평가 지침을 따라야 합니다.

백신을 접종받은 사람도 예방 격리할 필요가 있나요?

다음 두 가지 다에 해당할 경우, 필요하지 않습니다: 두 번째 접종을 받은 지 최소 2주가 지났지만, 3개월을 넘기지 않았음.

노출 시점부터 2주 동안 COVID-19 증상을 아예 보이지 않았음.

14일간 예방 격리해야 하는 사람은?

가장 안전한 선택은 언제나 14일간의 예방 격리입니다. 면역이 최약한 사람과 같은, **중증 질환 고위험군** 속하는 사람과 정기적으로 밀접 접촉이 있을 경우, 특히 주의해야 합니다. 다음 장소에 거주 또는 근무하는 경우, 반드시 마지막 노출 후 14일간 예방 격리해야 합니다:

- 장기 요양 시설 (Long-term care facilities; LTCF)²
- 교화 시설
- 일인실 (Single Room Occupancy; SRO) 호텔
- 기숙사

감염자와 마지막으로 밀접 접촉(Close Contact)이 발생한 날을 “0일째 날”(“Day 0”)이라고 부릅니다. 증상이 없으며 음성 결과를 (검사했을 경우) 받는 경우, 14일간의 예방 격리가 완료되는 날은 15일째 날입니다. 예를 들어, 마지막 밀접 접촉이 1월 1일에 발생했다면, 예방 격리는 1월 2일에 시작하고, 마지막 날은 1월 15일이 됩니다.

²사태 발발 동안 위기적인 직원 부족을 겪고있는 LTCF는 추가적 예방 격리 지침에 대해 ACPHD와 상담해야 합니다.



**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



열흘만에 예방 격리를 해제할 수 있는 사람은?

중증 질환 고위험군에 속하는 사람과 정기적인 밀접 접촉이 없을 경우, 그리고 증상이 없었을 경우, 마지막 노출 시점으로부터 10일 후 예방 격리를 종료할 수 있습니다. 예를 들어, 마지막 밀접 접촉이 1월 1일에 발생했다면, 10일간의 예방 격리는 1월 2일에 시작하고, 마지막 날은 1월 15일이 됩니다.

14일 이하의 기간 동안 예방 격리할 경우, 반드시:

1. 14일 전체의 기간 동안 본인의 COVID-19 증상을 관찰합니다. 증상을 발달할 경우, 즉시 자가 격리(self-isolate)를 시작하며, 본인의 의료 제공자에게 연락을 취하고, 검사받습니다.
2. 14일 전체의 기간 동안, 집 밖에 있게 될 경우 얼굴 가리개를 착용하고 다른 사람으로부터 최소 6피트의 거리를 지킵니다.

7일 만에 검역을 해제할 수 있는 사람은?

위기적인 직원 부족 기간 동안³, 의료인(health care personnel; HCP)⁴, 비상대원(emergency response workers) 및 아동 복지계(child welfare system) 또는 원호 생활 시설(assisted living facilities) 고객과 대면(face-to-face)으로 업무를 보는 사회 복지 서비스 종사자(social service workers)는 마지막 노출 시점으로부터 7일 후 직장에 복귀할 수 있습니다. 5일째 날이 지난 후 받은 PCR (비강 면봉) 검사에 반드시 음성 결과를 받아야 하며, COVID-19 증상을 하나라도 보이지 않았어야 합니다.

예를 들어, 마지막 밀접 접촉이 1월 1일인 경우, 7일간의 예방 격리의 첫날은 1월 2일이고, 마지막 날은 1월 8일이며, 검사는 1월 6일 후에 시행합니다.

³ 더 이상 안전하게 환자, 거주자 또는 입원 환자 간호를 제공할 수 없을 정도로 직원이 부족한 경우, 위기적인 직원 부족이 발생합니다. 의료 환경에 위기적인 직원 부족이 발생한다면, 해당 시설은 비필수적 방문 및 시술 취소, 직원 스케줄 조정, 직원 휴가 취소 또는 연기, 추가 HCP 고용 및 환자 간호 활동을 지원하는 포지션으로 HCP 교대와 같은 방안을 숙고해야 합니다.

위기적인 직원 부족에 대한 추가 정보는 CDC의 [의료인 직원 부족 경감 전략](#)에서 보실 수 있습니다.

⁴ 의료인의 정의는 감염원(예를 들어, 혈, 조직, 체액을 비롯해 오염된 장비, 표면, 또는 공기)에 노출될 수 있는, 유급 및 무급 모두의, 환자 간호 부문에 종사하는 사람입니다.

HCP는 CDC의 [COVID-19 노출의 가능성이 있는 의료인을 위한 위험 평가 및 직장 규제](#)를 사용하여, 직장에서의 노출이 참작되어야 합니다.

다음은 7일만에 예방 격리를 마치는 사람에게 해당하는 예외 몇 가지입니다:

1. **발발을 겪고 있는 (experiencing an outbreak;** 예를 들어, 의심되거나 확인된 전염성) 의료 환경에 근무하는 경우, ACPHD에서 14일 전체 기간의 예방 격리를 권고할 수 있습니다.
2. **극심한 면역 쇠약 환자(severely immunocompromised patients;** 예를 들어, 골수 또는 장기 이식, 또는 항암요법을 받고있는 자)를 돌보는 환경에 근무하는 경우, 14일 전체 기간의 예방 격리를 완료하거나, 임시적으로 다른 환자를 돌보도록 재배치되어야 합니다.

10일 이하의 기간 동안 예방 격리할 경우, 반드시:

1. 근무 도중 14일 전체의 기간동안 항시 수술용 마스크를 착용합니다.
2. 14일 전체의 기간 동안 본인의 COVID-19 증상을 관찰합니다. 증상을 발달할 경우, 즉시 자가 격리(self-isolate)를 시작하며, 본인의 의료 제공자에게 연락을 취하고 검사받습니다.
3. 14일 전체의 기간 동안, 집 밖에 있게 될 경우 얼굴 가리개를 착용하고 다른 사람으로부터 최소 6피트의 거리를 지킵니다.

위기적인 직원 부족 기간 동안, 공공 안전 부문(예를 들어, 법률 집행 기관 및 소방원 응급 의료 요원[EMTs])에 종사하는 일부분의 사람은 예방 격리를 마치기 전 직장에 복귀해야 할 수도 있습니다. 이러한 특별한 경우에 대한 추가 정보는 [Alameda County Health Officer Order 20-06](#)에서 보실 수 있습니다.