



COVID-19 확진자 대상

권고 조치

COVID 검사에 **양성결과**를 받았다면, 백신 접종 상태 또는 증상의 정도에 상관없이, **격리**할 필요가 있습니다.

본 권고 조치를 따르지 않음으로써 COVID-19 전파의 가능성을 높일 수 있습니다.

- **최소한 5일간 집에 머무릅니다.**
- 다음에 해당하는 경우, 5일이 경과한 후, 격리를 마칠 수 있습니다:
 - 무증상 또는 경증이며 **완화 중인 상태**; 또한
 - **24시간 (해열제를 복용하지 않고) 발열이 없음.**
- 발열을 발현한다면, (타이레놀/이부프로펜과 같은 해열제의 사용 없이) 최소한 24시간 동안 발열이 완화된 시점까지 격리를 지속합니다.
- 기타 증상이 완화된 경우, 증상이 완화된거나 10일이 지날 때까지 격리를 지속합니다.
- 특히 실내 공간에서, 총 10일간 사람들 근처에서 얼굴에 잘 맞는 마스크를 착용합니다. (아래 마스크 착용 지침을 참고하십시오)
- 중증 COVID-19 질병을 예방하는 약이 있기도 합니다. 다음을 방문하세요: <https://covid-19.acgov.org/treatment.page>

중증의 COVID-19 전파 위험이 큰 환경 또는 취약한 인구가 있는 환경(예를 들어: 양로원, 교도소, 노숙자 임시 숙소)에서 거주 또는 근무하거나, 이러한 환경을 방문하는 자는 해당 시설의 추가적 요건 또는 지침을 따릅니다.

유의할 점:

위 지침은 질병 관리 및 예방 센터(CDC)와 캘리포니아 공중보건부(California Department of Public Health, CDPH)의 가장 최근 권고사항을 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. 격리를 마친 후, 24시간의 간격으로 연속 시행한 검사(항원 검사 선호)에 연속 2차례의 음성 결과를 받을 경우, 10일이 경과하기 전에 마스크 착용을 중단할 수 있습니다. 참고: 이는 일반 대중에게만 적용하며, 현 캘리포니아 산업 안전 보건국(CalOSHA) 규정에 "covered worker"로 구분된 사람에게는 적용하지 않습니다. 마스크 착용의 최대한 보호를 얻는 방법에 대해 더 많은 정보를 배우려면 <https://www.bit.ly/3TayrUV>를 방문합니다.



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT Contact

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Health Officer

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

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Updated: 3/13/2023



본인이 밀접 접촉자인가요?



24시간 이내에 15분 이상 COVID-19에 걸린 사람과 같은 실내 공기를 공유한다면, 밀접 접촉자가 맞습니다.

COVID-19에 노출되었을 경우 (밀접 접촉자)	다른 사람을 보호하기 위한 조치
<p>COVID-19에 걸린 사람에게 노출되었을 경우, 예방 격리할 필요가 없습니다. 하지만 질병 증상을 발현한다면, 즉각 격리하고, COVID-19 검사를 시행합니다!</p> <p>노출이란, 24시간의 기간 이내에 총 15분간 같은 실내 공기를 공유함을 의미합니다. (예를 들어: 5분씩 3차례 접촉이 발생한 경우는 15분간의 노출과 같습니다.)</p> <p>COVID-19에 걸린 사람은 기침, 인후염, 설사, 피로 또는 두통과 같은 증상을 느끼기 시작하기 이틀 전부터 바이러스를 전파할 수 있습니다. (또는 몸이 안 좋아졌다는 느낌이 없을 경우, 확진 결과 이틀 전).</p>	<ul style="list-style-type: none"> 노출이 발생한 뒤 3일에서 5일이 경과한 후 COVID-19 검사를 시행하세요. 특히 실내를 포함하여, 다른 사람 주위에서는 얼굴에 잘 맞는 마스크를 착용합니다. 10일간 본인의 증상 상태를 자세히 관찰합니다. <ul style="list-style-type: none"> 증상을 발현할 경우, COVID-19 검사를 받을 수 있을 때까지 다른 사람에게서 떨어져 집에 머무릅니다. 일부분의 사람들은 곧바로 양성 결과를 받지 않기에, 첫 검사에 음성 결과를 받을 경우, 24시간에서 48시간을 기다린 후 다시 검사합니다. COVID-19 검사에 양성 결과를 받을 경우, 다음 격리 지침을 따릅니다: https://bit.ly/AC-C19 중증의 COVID-19 전파 위험이 큰 환경 또는 취약한 인구(예를 들어: 양로원, 교도소, 노숙자 보호소)가 있는 환경에서 거주 또는 근무하거나, 이러한 환경을 방문하는 자는 해당 시설의 추가 지침을 따릅니다.

유의할 점: 의무적인 예방 격리가 요구되지 않는다 해도, 10일간 고령자, 면역체를 쇠약하게 하는 질환과 같은 만성 질환을 지니고 생활하는 사람 및 백신 미접종자와 같은, 중증의 COVID-19 질환 고위험군에 속하는 사람을 피하도록 합니다.

<https://bit.ly/AC-C19>에서 더 많은 정보/자원을 찾을 수 있습니다

백신 또는 부스터 접종 적격성에 대한 정보를 얻으려면, 다음을 방문합니다: www.bit.ly/Vx-Eligible

마스크 착용 지침:

노출 발생 이후 10일간의 얼굴에 잘 맞는 마스크 착용은 다른 사람을 보호하는데 필수적입니다.

마스크의 가장 효과적인 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



재정 자원		
단체	정보:	연락처
HELP (보조 및 긴급 숙소 프로그램, Help & Emergency Lodging Program)	알라메다 카운티 주민의 노숙 방지와 영구적인 거주처를 향한 전환을 위한 한 회의 긴급 지원 제공.	510-259 2200 이메일: HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservice.s.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
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 지원 제공.	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservice.s.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
이스트 베이 카톨릭 자선단체 (Catholic Charities East Bay)	오클랜드 주민 대상 임대료 지원	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
나눔의 계절 (Season of Sharing)	가족 대상 임대료 및 보증금 지원	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservice.s.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
원 페어 임금 긴급 자금 (One Fare Wage Emergency Fund)	시간급 노동자 대상 현금 지원 유의할 점: 현재 적극적으로 자금 조달이 진행되고 있으며, 가용한 자금이 마련되자마자 일시적인 현금 지원이 제공되고 있습니다.	https://ofwemergencyfund.org/help
주택 자원	임시 숙소, 임시주택 및 기타 긴급 주거 이용 정보	211로 전화합니다 http://211alamedacounty.org/
PG&E	한 회의 청구액 지원, 지물금 마련 및 연장 (Reach 프로그램)	1-800-933-9677 PG&E 할인 (Care 프로그램)
EBMUD 고객 지원 프로그램	수도세 지원	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
스펙트럼 지역사회 센터	에너지 청구액 지원 (LIHEAP 프로그램)	510-881-0300 내선번호 216 및 내선번호 226 https://www.spectrumcs.org/
알라메다 카운티의 4c	어린이 보육 자원, 기저귀 키트, 재정 지원	510-582-2182 이메일: info@4c-alameda.org https://4calameda.org/



식량 자원		
단체	정보	연락처
알라메다 카운티 식량 창고	지원 전화 통화 당일 날 식품 또는 따뜻한 식사 제공차에 연결해드립니다. 칼프레쉬(CalFresh) 신청 지원.	510-635-3663 (월요일~금요일 오전 9시~오후 4시) 식량 제공 위치 찾기: www.foodnow.net 및 www.comidaahora.net
식량 배분 서비스	목록의 링크에서 학교 기반 식사 및 특가 판매 시간을 포함한 식량 자원 목록 제공:	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food_access-resource-list-2021.06.21.pdf
칼프레쉬(CalFresh)	칼프레쉬는 가정에서 영양가 있는 식량을 구입할 수 있도록 지원을 제공하는 보충 영양가 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)입니다.	보충 영양가 지원 프로그램 (SNAP) https://benefitscal.com/ 510-272-3663

건강 보험 및 약품 자원	
단체/정보	연락처
건강 보험 가입 지원 (메디-칼 및 기타 프로그램)	1-800-422-9495 https://benefitscal.com/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
근처 위치의 의사 또는 보건소 찾기	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ ; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
베이 에리아 지역사회 보건(BACH)	http://www.bach.health 혜택 가입: 510-252-6808 예약: 510-770-8040

정서적 지원/상담:	
단체	연락처
알라메다 카운티 행동건강 ACCESS	8:30에서 5:00, 월~금 1-800-491-9099
알라메다 카운티 위기 지원 서비스 (24시간)	1-800-273-8255



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

www.acphd.org