



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"> • 최소한 5일간 집에 머무릅니다. • 증상을 보이지 않거나 증상이 호전되는 상태이며, 또한 진단 검사(항체 선호)에 음성 결과를 받았을 경우, 5일째 날 후 격리를 종료할 수 있습니다. • 검사를 받지 못하거나 검사를 하지 않는 선택을 할 경우, 10일째 날까지 격리 하는 것이 최상입니다. • 발열을 발현한다면, (타이레놀/이부프로펜과 같은 해열제의 사용 없이) 최소한 24시간 동안 발열이 완화되는 시점까지 격리를 지속합니다. • 다른 증상이 완화되지 않을 경우, 증상이 완화되는 시점 또는 10일째 날이 지난 시점까지 격리를 지속합니다. • 의료 제공자에게 연락하여 본인이 중증 COVID 질병 고위험군에 속하며 COVID 치료 자격을 갖추었는지 알아봅니다. https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment를 방문하면 더 많은 정보를 얻을 수 있습니다.

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. <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>에서 최대의 방어를 얻을 수 있는 마스크 착용 방법에 대해 알아볼 수 있습니다.



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



본인이 밀접 접촉자일까요?

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



COVID-19에 노출되었을 경우
(밀접 접촉자)

COVID-19에 걸린 사람에게 노출되었을 경우, 예방 격리할 필요가 **없습니다**. 하지만 질병 증상을 발현한다면, 즉각 격리하고, COVID-19 검사를 시행합니다!

노출이란, 24시간의 기간 이내에 총 15분간 같은 실내 공기를 공유함을 의미합니다. (예를 들어: 3차례 5분간의 접촉은 15분간의 노출과 같습니다.)

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)

다른 사람을 보호하기 위한 조치

- 노출 발생 후 3일에서 5일 뒤 COVID-19 검사를 시행합니다.
- 특히 실내를 포함하여, 다른 사람 주위에서는 얼굴에 잘 맞는 마스크를 착용합니다.
- 10일간 본인의 증상 상태를 자세히 관찰합니다.
 - 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 뒤 다시 검사합니다.
 - COVID-19 검사에 양성 결과를 받을 경우, 다음 격리 지침을 따릅니다: <https://bit.ly/AC-C19>
- 중증의 COVID-19 확산 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: 예방 격리가 의무화되지 않았다 해도, 10일간 고령의 성인, 만성 질환을 지니고 생활하는 사람, 면역체를 쇠약하게 하는 질병을 지닌 사람 및 백신 미접종자와 같은, 중증의 COVID-19 질환 고위험군에 속하는 사람을 피하는 것을 고려해 보십시오. <https://bit.ly/AC-C19>에서 더 많은 정보/자원을 얻을 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 보호하는 데 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



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 https://housing.ca.gov/covid_rr/pr ogram_overview.html#renter
알라메다 카운티 긴급 임대료 보조 프로그램	적격 소득 가정 임대료 및 공과금의 연체 및 미래 지불을 15개월까지 보조함.	https://www.ac-housingsecure.org/
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: HoEmLodgP@acgov.org 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 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
이스트 베이 카톨릭 자선단체 (tholic Charities East Bay)	오클랜드 주민 대상 임대료 보조	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
(Season of Sharing, SOS)	가족 대상 임대료 및 보증금 보조	510-272-3700; https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing_
원 페어 웨이지 비상 자금 (e Fare Wage Emergency Fund)	시간급 노동자 대상 현금 선물	https://ofwemergencyfund.org/help
단일화 의회 (The Unity Council)	고용개발부 및 CalFresh 보조, 유틸리티 및 주거 보조 및 고용 관련 서비스 (영어, 스페니쉬 및 Mam 언어)	510-535-6101 이메일: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	알라메다 카운티 주민 대상 긴급 임대료 보조 및 기타 자원.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
스트리트 레벨 보건 프로젝트 (Street Level Health Project)	캘리포니아 Covid-19 임대료 경감 신청 보조 및 자원. 언어: 영어, 스페인어 및 마야어	510-306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
주택 자원	알라메다 카운티 내 보호소, 임시주택 및 기타 긴급 주거 이용 정보	211 전화; http://211alamedacounty.org/
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 https://www.spectrum.org/



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: www.foodnow.net 및 www.comidaahora.net
식량 배분 서비스	목록의 링크를 통한 학교 기반 식사 및 특별 쇼핑 시간을 포함한 식량 자원 목록	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 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) https://www.mybenefitscalwin.org/

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 ;
가까운 의사 또는 보건소 찾기	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

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)	1-800-273-8255
가족의 길 지원 전화 (24시간, Family Paths Helpline)	1-800-829-3777

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