



COVID-19 감염자와 가족 및 밀접 접촉자를 위한 자가 격리 및 검역 지침

- 1) 검사 결과 또는 의사의 진단 결과 COVID-19에 감염된 것으로 확인된 경우, <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>에 명시된 보건 책임자 격리 지시(Health Officer Order of Isolation)를 따라야 합니다.
- 2) COVID-19 감염자의 가족이거나 밀접 접촉자인 경우에도 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>에 명시된 보건 책임자의 검역(Health Officer Order of Quarantine) 지시를 따라야 합니다.
- 3) 직장에서 진행되는 일상적인 검사 과정의 일환으로 검사를 받는 **무증상** 직원과 의료 요원의 경우에는 검사 결과를 기다리는 동안 격리할 필요가 없습니다. 하지만 검사 결과가 양성이거나 COVID-19 의심 증상 때문에 검사를 받는 사람은 격리가 필요합니다.

자가 격리 지침

COVID-19 확진자는 질병 확산 방지를 위해 다음의 자가 격리 절차를 준수해야 합니다. 검사 결과가 양성인 경우 앨러미다 카운티 보건국이나 지역 부서에서 상태를 파악하고 접촉자 추적조사를 위해 연락을 드릴 것입니다. COVID-19 의심 증상 때문에 검사를 받고 결과를 기다리고 있는 경우, 검사 결과가 나올 때까지 이 격리 지침을 따르십시오.

회복할 때까지 외출하지 마십시오

- 대부분의 COVID-19 감염자는 증상이 경미하며, 병원에 가지 않아도 집에서 적절히 관리하면 좋아질 수 있습니다. 65세 이상이거나 임신부 또는 심장 질환, 천식, 폐 질환, 당뇨병, 신장 질환 또는 약화된 면역 체계 등의 질병이 있는 경우, 심각한 질환이 되거나 합병증이 발생할 위험성이 더 높습니다.
- 직장, 학교, 공공 장소에는 가지 마십시오.
- 발병 후 적어도 10일 동안 **그리고** 회복 후 적어도 1일 동안은 외출하지 마십시오. 회복이란 해열제(예: 타이레놀®)를 사용하지 않고도 24시간 동안 발열이 없고 증상(예: 기침, 숨가쁨)이 개선된 것을 말합니다.
- 증상은 전혀 없지만 COVID-19에 감염된 경우, 검사일로부터 적어도 10일 동안은 외출하지 마십시오.
- 가족, 가까운 파트너, 간병인을 '밀접 접촉자'라고 하며 이들은 자가 검역 지침을 따라야 합니다. 여기에는 증상이 시작되기 48시간 전부터 귀하가 자가 격리를 할 때까지 귀하와 밀접하게 접촉한 사람이 포함됩니다. 이 문서를 그들과 공유하십시오.

자가 격리할 수 없을 때 취할 조치

- 귀하와 계속 밀접 접촉한 사람의 경우 귀하와 밀접 접촉한 마지막 날로부터 또는 귀하의 격리 해제일로부터 새롭게 15일간 격리해야 합니다.

자가 검역 지침

COVID-19 확진자와 같은 집에 살거나 밀접 접촉(증상 발생 48시간 전부터 자가 격리한 시점 사이의 접촉 포함)한 경우 이 자가 검역(격리) 절차를 따라야 합니다. 증상이 나타나기까지 2~14일이 걸릴 수 있으므로, 최대 14일 동안 감염 여부를 모를 수도 있습니다. 그 기간에 다른 사람을 감염시킬 가능성을 방지하기 위해 외출하지 않고 자신의 건강 상태를 관찰하는 것이 매우 중요합니다.

외출하지 말고 증상이 나타나는지 확인하세요

- 검역 마지막 날은 COVID-19 환자와 마지막 밀접 접촉한 날로부터 15일째 되는 날입니다. 밀접 접촉을 계속할 경우에는 15일 검역 기간을 다시 시작해야 합니다.
 - 밀접 접촉이란 감염된 사람과 6피트 이내에서 15분 이상 함께 있었거나 적절한 예방 조치를 하지 않고 감염자의 체액이나 분비물을 만진 것을 의미합니다.
 - 밀접 접촉을 피할 수 없는 경우, COVID-19 확진자의 격리 기간이 완료되는 시점부터 15일 동안 격리 상태를 유지해야 합니다. 그러면 적어도 총 24일이 됩니다.

검사를 받아야 할까요?

- 안전하게 검사소에 갈 수 있다면 접촉자가 검사를 받도록 권고합니다. 14일 내에 검사 결과가 음성이더라도 나중에 양성일 수도 있습니다. 따라서 14일 전체 기간 동안 자택에서 격리 생활을 해야 합니다.

증상이 나타나면 어떻게 합니까?

- COVID-19 증상에는 기침, 숨가쁨 또는 호흡 곤란, 발열, 오한, 오한을 동반한 반복적인 떨림, 근육통, 두통, 인후염 또는 미각/후각 상실 등이 포함됩니다.
- 증상이 발생하면 COVID-19에 걸렸을 가능성이 있으므로 자가 격리 지침을 따라야 합니다.
- 자신의 상태를 자세히 관찰하고 증상이 심해지면 진료를 받으십시오. **다음 페이지 계속**

자가 격리 및 검역 중인 사람을 위한 정보 및 제한사항

- 외출하지 마십시오. 직장, 학교, 공공 장소에는 가지 마십시오.
- 집에 머물면서 다른 사람으로부터 자가 격리하십시오. 특정 방에 머물고 가급적 집안 사람들과 멀리 떨어져 있으세요. 중증 질환 위험이 높은 사람과 멀리 떨어져 지내는 것이 매우 중요합니다.
- 가능하면 별도의 욕실을 사용하십시오.
- 요리를 하거나 다른 사람에게 음식을 제공하지 마십시오.
- 집에 방문객이 들어오지 못하게 하십시오.
- 대중교통, 공유 차량, 택시를 이용하지 마십시오.

확산 방지:

- 기침과 재채기를 할 때는 가리십시오. 입과 코를 휴지로 가리거나 (손이 아닌) 옷소매에 재채기를 한 후, 휴지는 라이닝이 있는 휴지통에 버리고 즉시 손을 씻으십시오.
- 물과 비누로 20 초 이상 손을 자주 그리고 철저히 씻으십시오. 특히 기침, 재채기, 코 풀기 또는 화장실 이용 후에는 반드시 씻으세요. 손이 눈에 띄게 더럽지 않을 경우 물과 비누 대신에 알코올이 62% 이상 함유된 알코올계 손 세정제를 사용할 수 있습니다.
- 가정 용품을 함께 사용하지 마십시오. 집안에 있는 사람들과 그릇, 컵, 식기, 수건, 침구 및 기타 물품을 공유하지 마십시오. 이러한 물품을 사용한 후에는 물과 비누로 철저히 세척하십시오. 세탁물의 경우 따뜻한 물과 세제를 사용하여 일반 세탁기로 빨 수 있으며, 표백제를 추가할 수 있지만 필수는 아닙니다.
- '자주 만지는' 모든 표면을 청소하고 소독하십시오. 자주 만지는 표면의 예를 들면 카운터, 테이블, 손잡이, 비품, 화장실, 전화기, TV 리모컨, 열쇠, 키보드, 테이블 및 침대 탁자 등이 있습니다. 또한 체액이 묻어 있을 수 있는 표면을 청소하고 소독하십시오. 제품 라벨의 지시에 따라 가정용 청소/소독 스프레이나 물티슈를 사용하십시오.

자택 요양 실천:

- 휴식을 취하고 수분을 충분히 섭취하고 열과 통증을 줄이기 위해 아세트아미노펜(타이레놀®)을 복용하십시오.
 - 2세 미만의 어린이에게는 의사의 사전 지시 없이 일반 감기약을 먹여서는 안됩니다.
 - 의약품이 COVID-19를 '치료'하는 것이 아니며 바이러스 확산을 막지 못한다는 점에 유의하세요.
- 증상이 악화되고 특히 중증 질환 고위험군에 해당할 경우 진료를 받으십시오.
- **진료가 필요하다는 것을 나타내는 증상:**



- 가능하면 병원을 방문하기 전에 전화를 하여 자신이 COVID-19 때문에 격리되어 있음을 알려 의료진이 귀하의 도착에 대비하고 다른 사람의 감염을 방지할 준비를 할 수 있도록 하십시오.
 - 대기실에서 기다리지 마시고, 가능하면 항상 마스크를 착용하십시오.
 - 911에 전화할 경우 구급 요원에게 COVID-19 때문에 격리 상태에 있음을 알려야 합니다.
 - 대중 교통을 이용하지 마십시오.

보건국에서 내 직장에 통보할까요?

귀하나 타인의 건강 보호를 위해 필요한 경우가 아닌 한 보건 국에서는 귀하의 개인 정보를 직장에 통보하거나 공개하지 않습니다.

이 중요한 공중보건 사항에 협조해 주셔서 감사합니다.

COVID-19는 스트레스를 유발할 수 있습니다. 불확실한 시기에 정서 건강을 관리하기 위한 몇 가지 팁을 안내해 드립니다.
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 에서 이 지침의 확장된 버전과 모든 보건 책임자 지시를 확인할 수 있습니다. 추가 질문이 있을 경우 www.acphd.org 를 확인하거나 COVID 종합 안내 전화 510-268-2101 또는 이메일 ncov@acgov.org 로 연락해 주십시오.



COVID-19 통제를 위한 보건 책임자 지시 20-05d 호 보건 비상사태 격리 지시

지시 발령일: 2020년 4월 3일, 개정일: 2020년 5월 4일, 2020년 6월 8일, 2020년 7월 28일
이 지시는 보건 책임자가 서면으로 철회할 때까지 시행됩니다.

지시 개요

캘리포니아는 COVID-19 대유행으로 인해 비상사태 하에 있습니다. 신종 코로나바이러스(COVID-19)의 확산은 앨러미다 카운티 주민의 건강을 심각하게 위협하고 있습니다. COVID-19는 밀접하게 접촉하는 사람들 사이에서 쉽게 전파됩니다. 본 지시는 2019 코로나바이러스 질병(COVID-19)에 노출되어 발생하는 방지 가능한 심각한 질환 또는 사망으로부터 사회 취약 인구를 보호하기 위해 현재 알려져 있고 활용 가능한 과학적 증거와 권장사항을 근거로 발령됩니다. 앨러미다 카운티(이하 ‘카운티’)에서는 주민 상당수의 나이, 상태, 건강 상의 특성으로 인해 사망을 포함한 COVID-19의 심각한 합병증이 발생할 위험에 직면해 있습니다. 증상이 나타나지 않은 감염자 및 아무런 증상도 보이지 않는 사람들의 전파 위험을 보여주는 증거가 지속적으로 늘어나고 있습니다. 따라서 증상의 정도(없음, 경미, 심각)와 관계없이 COVID-19 감염자 누구나 사회의 다른 취약 인구를 중대한 위험에 빠뜨릴 수 있습니다. 현재 COVID-19에 대한 백신이나 구체적인 치료법은 없습니다.

앨러미다 카운티 보건국(이하 ‘보건국’)은 카운티 내 COVID-19의 확산 속도를 늦추고 취약 인구를 보호하며 보건 체계 붕괴를 막기 위해 COVID-19 감염자를 격리할 필요가 있습니다.

캘리포니아보건안전법(CALIFORNIA HEALTH AND SAFETY CODE) 제 101040 조, 제 101085 조, 제 120175 조에 따라 앨러미다 카운티 보건 책임자는 다음을 지시합니다.

COVID-19 진단을 받았거나 감염되었을 가능성이 있는 사람은 누구나 자가 격리해야 합니다. 해당자는 본 지시 및 본 지시에 언급된 보건 지침 문건의 모든 지시 사항을 준수해야 합니다.

본 지시의 위반은 벌금 최대 1만 달러 및/또는 1년의 징역형에 해당하는 범죄입니다. (보건안전법 §§ 120295 이하 참조: 캘리포니아 형법 §§ 69 & 148)

COVID-19 진단을 받았거나 감염 가능성이 있는 사람에 대한 격리 요건

A. COVID-19 진단을 받았거나 감염되었을 가능성이 있는 사람은 누구나 즉시 다음 조치를 취해야 합니다.

1. 집 또는 기타 거주지에서 자가 격리합니다. 필요한 치료를 받기 위한 경우를 제외하고는 격리 장소를 떠나거나 다른 공공 장소 또는 사적인 장소에 들어가서는 안 됩니다.
2. ‘자가 격리 지침(Home Isolation Instructions, <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>에 게시되어 있으며 본 지시에도 첨부)’을 자세히 읽고 명시된 모든 요건을 철저히 준수합니다.
3. 자신과 밀접하게 접촉한 사람에게 자가 검역(격리)의 필요성을 알립니다. 자가 검역 지침을 받아야 하는 밀접 접촉자란 감염 가능 기간 동안 함께 있었던 사람을 말합니다. 감염 가능 기간은 증상이 시작되기 48시간 전(또는 증상이 없더라도 양성 판정을 받은



일자)부터 격리 기간이 끝날 때(아래 C 섹션 참조)까지를 말합니다. 밀접 접촉자란 다음과 같습니다.

- 거주지에 함께 살거나 머무른 사람 또는
 - 성생활 파트너 또는
 - 마스크, 가운, 장갑을 착용하지 않고 감염자를 돌보거나 돌본 사람 또는
 - 확진자와 15 분 이상 함께 있었던 사람.
4. 자신과 밀접하게 접촉한 사람에게, COVID-19 확산 방지를 위해 가족, 가까운 파트너, 간병인 및 기타 밀접 접촉자가 취해야 할 조치를 설명한 자가 검역 지침(Home Isolation Instructions), <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 에 게시되어 있으며 본 지시에도 첨부)에 대해 알려 줍니다. 밀접 접촉자는 COVID-19에 감염되었을 가능성이 있으며 감염된 경우 증상이 경미하더라도 타인에게 COVID-19를 쉽게 전파할 수 있습니다.

B. COVID-19에 감염되었거나 감염되었을 가능성이 있기 때문에 자가 격리해야 합니다.

이 판단은 다음 요소 중 하나 이상에 해당될 경우에 이루어집니다.

1. COVID-19의 원인이 되는 코로나바이러스(SARS-CoV-2) 검사 결과 양성
2. COVID-19에 감염되었거나 감염된 것으로 판단되는 사람과 밀접 접촉한 후 14일 이내에 COVID-19와 유사한 징후 및 증상 발생 또는
3. 의료인으로부터 COVID-19에 감염되었을 수 있다는 통지를 받음

COVID-19에 감염되었거나 감염되었을 가능성이 있는 사람은 타인에게 쉽게 바이러스를 전파할 수 있기 때문에 자가 격리를 해야 합니다. 격리를 통해 감염자를 다른 사람들과 분리하여 COVID-19 확산을 막을 수 있습니다.

C. 격리된 사람은 자택에서 격리하고 다음의 기준에 따라 더 이상 COVID-19를 확산시킬 위험이 없을 때까지 본 지시의 모든 지침을 준수해야 합니다.

1. 회복(해열제를 복용하지 않고 열이 내리고 기침, 숨가쁨 등의 증상이 해소된 상태) 후 최소 1일(24시간) 그리고
증상이 시작된 후 최소 10일 경과 시점 중에서 더 나중에 해당하는 날
2. 증상이 전혀 나타나지 않으면서 양성 판정을 받은 사람은 첫 번째 양성 판정일로부터 10일 동안 격리.

보건 책임자는 본 지시의 대상자가 지시를 위반하거나 준수하지 않을 경우 주민의 건강을 지키기 위해 구류 또는 의료 시설이나 기타 장소에 머물도록 요구하는 등의 추가 조치를 취할 수 있습니다. 본 지시의 위반은 징역, 벌금 또는 두 가지 모두를 통해 처벌을 받을 수 있는 경범죄에 해당합니다.

이와 같이 지시를 발령합니다.

2020년 7월 28일

Dr. Nicholas J. Moss
앨러미다 카운티 보건 책임자 대행

날짜



COVID-19 통제를 위한 보건 담당관의 명령 제 20-06e 호

보건 비상 검역 명령

명령 발령 일자: 2020년 4월 3일, 개정 일자: 2020년 5월 4일, 2020년 6월 8일,
2020년 7월 28일, 2020년 10월 30일

본 명령은 보건 책임자의 서면 해지가 있을 때까지 유효합니다.

지시 개요

캘리포니아는 COVID-19 대유행으로 인해 비상사태하에 있습니다. 신종 코로나바이러스 (COVID-19)의 확산은 알라메다 카운티 주민의 건강을 심각하게 위협하고 있습니다. COVID-19는 밀접하게 접촉하는 사람들 사이에서 쉽게 전파됩니다. 본 지시는 2019 코로나바이러스 질병(COVID-19)에 노출로 발현되는 예방이 가능한 질병 또는 사망의 위험으로부터 취약한 대중의 일원을 보호하는데 현재 잘 알려져 있고, 가용한 과학적 증거 및 최상의 실행에 기반을 두고 발령됩니다. 알라메다 카운티(이하 '카운티') 인구 중 상당수의 나이, 상태, 건강상의 특성으로 인해 사망을 포함한 COVID-19의 심각한 합병증의 위험에 놓이게 되었습니다. 문제를 악화하는 것은, COVID-19를 야기하는 바이러스에 감염되는 사람 중, 전염성을 지닌 상태에서 증상을 보이지 않는 감염자도 있기에, 자신이 바이러스를 지닌 감염자라는 사실을 인식 못 할 수 있다는 것입니다. 따라서 증상의 정도(없음, 경미, 심각)와 관계없이 COVID-19 감염자 누구나 사회의 다른 취약 인구를 중대한 위험에 빠뜨릴 수 있습니다. 현재 COVID-19에 대한 예방접종이나 구체적인 치료법은 없습니다.

알라메다 카운티 보건국(이하 '보건국')은 카운티 내 COVID-19의 확산 속도를 늦추고 취약 인구를 보호하며 보건 체계 붕괴를 막기 위해 COVID-19 진단을 받은 사람에게 노출된 사람에 대한 검역을 요구할 필요가 있습니다. 검역은 COVID-19에 노출된 사람이 질병을 확산시킬 위험이 없다고 판단될 때까지 다른 사람으로부터 분리하는 것입니다. 본 지시에 정의된 공안부문 종사자는 무증상이며, 완화될 수 없는 직원 부족으로 공공 안전에 즉각적인 위협이 구성될 경우, 검역 기간 도중 직장에 복귀할 수 있습니다. 이러한 경우의 고용주 및 직원은 미국 질병 통제 및 예방 센터 ("CDC")에서 발행한 추가적 [예비책](#)을 반드시 따라야 합니다.

캘리포니아 보건안전법(CALIFORNIA HEALTH AND SAFETY CODE) 제 101040 조, 제 101085 조, 제 120175 조에 따라 앨러미다 카운티 보건 책임자는 다음을 지시합니다.

COVID-19 확진자의 가족, 가까운 파트너, 간병인 및 COVID-19 확진자와의 밀접 접촉이 있는 사람은 자가 검역을 시행해야 합니다. 해당자는 본 지시 및 본 지시에 언급된 보건 지침 문건의 모든 지시 사항을 준수해야 합니다.

본 지시의 위반은 벌금 최대 1만 달러 및/또는 1년의 징역형에 해당하는 범죄입니다. (보건안전법 §§ 120295 이하 참조: 캘리포니아 형법 §§ 69 & 148)



**COVID-19 확진자의 가족, 가까운 파트너,
간병인 및 COVID-19 확진자와의 밀접 접촉자에 대한 검역 요건**

COVID-19 감염자(‘확진자’)와의 밀접 접촉자란 다음과 같은 사람을 말합니다.

- 확진자의 거주지에 살거나 함께 머무른 사람 또는
- 확진자의 성교 상대 또는
- 마스크, 가운, 장갑을 착용하지 않고 확진자를 돌보거나 돌본 사람 또는
- 확진자와 15 분 이상 6 피트 이내에 함께 있었던 사람.

그리고

확진자가 감염을 전파할 수 있다고 판단되는 동안 이러한 접촉이 발생한 경우 확진자는 증상이 시작되기 48 시간 전부터 격리 기간이 끝날 때까지 감염을 전파할 수 있습니다.

COVID-19 감염자와의 밀접 접촉자로 판명된 사람은 누구나 즉시 다음 조치를 취해야 합니다.

1. COVID-19 에 감염되었거나 감염되었을 가능성이 있는 사람과 접촉한 마지막 날로부터 14 일 동안 자택 또는 다른 거주지에서 격리합니다. 밀접 접촉자는 COVID-19 의 발병 및 확산 위험이 크기에, 14 일의 잠복기 전 기간 동안 자가 검역(격리)해야 합니다. **14 일 기간 이내에 COVID-19 검사에 음성 결과를 받는다 해도, 검사 후 양성일 수 있기 때문에, 검역 기간을 감소하지 않습니다. 밀접 접촉자는 반드시 마지막 접촉 시점부터 14 일 전체의 기간동안 검역해야 합니다.**
2. 검역 중인 사람은 필요한 치료를 받기 위한 경우를 제외하고는 검역 장소를 떠나거나 다른 공공 장소 또는 사유 장소에 들어가서는 안 됩니다.
3. ‘자가 검역 지침(Home Quarantine Instructions, <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>)’을 자세히 읽고 명시된 모든 요건을 철저히 준수합니다.
4. 검역 중인 사람에게 발열, 기침 또는 호흡곤란 증상이 나타날 경우(증상이 매우 경미하다고 하더라도) 집에서 자가 격리하고 다른 사람으로부터 멀리하여 자가 격리 지침(Home Isolation Instructions) <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 을 준수해야 합니다. COVID-19 에 감염되었을 가능성이 있고, 감염된 경우 취약 인구에게 전파할 수 있기 때문입니다.

오직 아래 정의된公安부문에 종사하는 필수 근무자만이, 그리고 오직 다음 조건에 모두 해당한다는 경우에서만, 검역 기간 도중 직장에 복귀할 수 있습니다:

1. 노출 여부에도 불구하고 무증상인 근무자
2. 본 지시의 목적으로 다음을 의미하는公安부문에 종사하는 근무자:



- a. 연방, 주 정부 및 지역 법률집행기관
- b. 911 콜 센터
- c. 공공 및 민간 부문의 위험물 처리반

“공안부문”에는 의료인, 응급치료 요원 및 소방원이 포함되지 않습니다.

- 3. 검역중인 근무자의 복귀 없이는 완화될 수 없는 치명적인 직원 부족이 있을 경우
그리고
- 4. 이러한 치명적인 직원 부족으로 공공 안전에 즉각적인 위협이 구성될 경우

검역 기간 도중 직장 복귀가 허용되는 공안부문 종사자는 검역 기간의 종료 시점까지, 반드시 자택을 떠나기 전, 체온 및 증상 진단을 포함한 자가 진단을 시행하여야 합니다. 공안부문의 고용주는 검역 기간의 종료 시점까지, 달리 검역되어야 하는 직원이 직장에 출입하기 전, 체온 및 증상 진단을 포함한 진단을 시행하여야 합니다. 고용주와 직원은 둘 다 하루 종일 직원의 상태를 관찰하여, 증상을 확인해야 합니다. 직원이 근무 도중 증상을 발달할 경우, 즉시 자택으로 돌아가, 보건 책임자의 격리 명령 및 지침을 따라야 합니다.

보건 책임자는 본 지시의 대상자가 지시를 위반하거나 준수하지 않을 경우 주민의 건강을 지키기 위해 구류 또는 의료 시설이나 기타 장소에 머물도록 요구하는 등의 추가 조치를 취할 수 있습니다. 본 지시의 위반은 징역, 벌금 또는 두 가지 모두를 통해 처벌받을 수 있는 경범죄에 해당합니다.

이와 같이 지시를 발령합니다.

Dr. Nicholas J. Moss
알라메다 카운티 보건 책임자 대행

2020년 10월 30일
일자