

코로나 바이러스 감염증-19 (COVID-19) 자택 격리 지침

다음 지침은 COVID-19 확진자 또는 임상적 COVID-19 의심자를 위한 것입니다.

입원하지 않은 COVID-19 감염자를 위한 정보

가정 진료

COVID-19 환자들 또는 COVID-19 검사 결과가 양성이지만 증상이 없는 사람들(무증상자)은 집에 머무르며 격리 기간이 해제되어 다른 사람들과 함께 있는 것이 안전해질 때까지 다른 사람들과 격리해야 합니다.

감염자들은 자신들의 증상 완화를 위해 다음과 같은 조치를 취할 수 있습니다.

- 휴식을 취하며 신체가 회복할 수 있도록 하십시오.
- 수분 섭취를 충분히 하십시오—액체, 특히 물과 전해질이 포함된 액체를 많이 드십시오.
- 아세트아미노펜(예: Tylenol®)과 같은 처방전 없이 살 수 있는 약품을 해열 및 진통을 위해 필요할 때마다 복용하십시오*—2세 미만의 어린이는 의료 진료 제공자와 상담 없이 어떠한 처방전 없이 살 수 있는 감기약이라도 복용해서는 안 됩니다.

카운티는 최근 COVID-19 검사 결과가 양성이고 증상이 있는 사람들 또는 COVID-19에 노출된 사람들 중에 COVID-19 예방에 도움이 되도록 **무료 치료**를 제공합니다.

귀하는 다음과 같은 경우 치료를 받을 자격이 있을 수 있습니다.

- 귀하의 COVID-19 검사 결과가 양성인 경우 **그리고**
- 귀하의 증상이 지난 5 일 이내(항바이러스성 약품의 경우) **그리고**
- 귀하가 COVID-19 로 인해서 증상이 매우 심해지게 될 위험이 높은 경우

- **단클론항체 지역 센터(MARC)** – 팩스로비드(Paxlovid) 처방 예약을 원하신다면 **(619) 685-2500**으로 연락하시거나 COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov로 이메일을 보내주십시오.

만 12세 이상 모든 사람은 단클론항체 지역 센터(MARC)에서 항바이러스약을 받으실 수 있습니다.* 만 12세 미만 어린이의 치료를 위해서는 자녀의 담당 소아과 의사나 의료 제공자에게 연락해 주십시오.

무료 치료에 관해 더 자세히 알아보시려면 [환자 안내문을 참조하십시오](#). 귀하가 자격 조건을 충족하고 의사를 통해 치료를 이용할 수 없는 경우, 진료 예약을 하시려면 MARC에 **(619) 685-2500**번으로 전화하십시오. 문의사항이 있으신 경우, MARC에 COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov로 이메일을 보내십시오.

항바이러스제 치료를 받거나 코로나 19(COVID-19) 검사만을 위해 응급실을 방문하지는 **말아 주십시오**. 저희 응급과는 COVID-19 사례 폭증으로 인해 영향을 받고 있으며 긴급한 질환이 있는 사람들을 위해 준비되어 있어야 합니다.

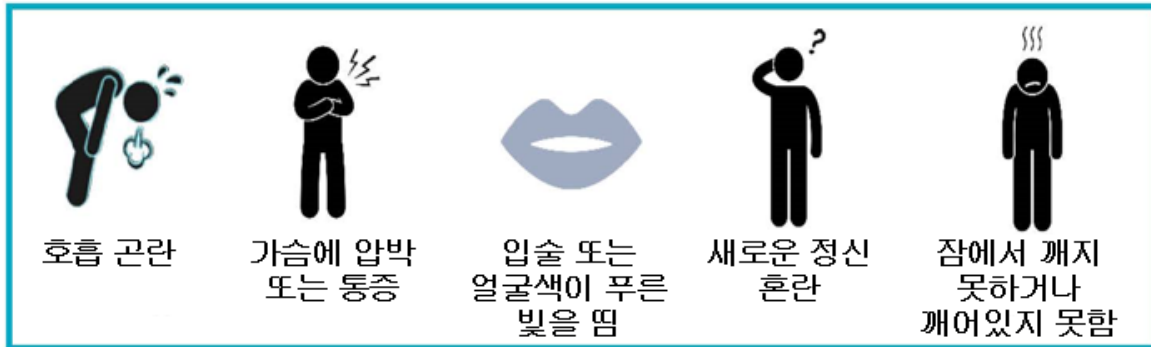
[더 자세한 정보를 알아보시려면 San Diego 카운티 COVID-19 치료 웹사이트를 방문하십시오.](#)

*처방전 없이 살 수 있는 약품은 바이러스를 “치유”하거나 바이러스가 다른 사람에게 전염되는 것을 예방하지 않지만 편안함 및 질환과 관련된 특정 증상 완화를 위해 권장됩니다.

의료 진료 받기

특히 귀하가 중증으로 발전할 위험이 큰 경우, 귀하의 건강을 모니터하고 증상이 악화되면 즉시 의료 진료를 받으십시오. 여기에는 [노인](#)(중증 위험은 나이가 들수록 증가) 및 [기저질환이 있는 사람](#) (암, 만성 신장 질환, 만성 폐쇄성 폐질환(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)/COPD, 면역 저하, 비만, 심장 질환, 겸상적혈구증, 2형 당뇨병).

**다음과 같은 응급 지원이 필요한
증상을 겪는 경우 911번으로 전화하십시오.**



911 교환원에게 귀하가 COVID-19 감염자라고 알려하십시오. 가능한 경우, 응급 의료 서비스가 도착하기 전에 마스크를 착용하십시오.

긴급하지 않은 경우, 귀하의 의료 진료 제공자에게 전화해 의료 자문을 받으십시오. 그들은 전화상으로 귀하를 도와줄 수 있을 수도 있습니다. 의료 시설을 방문해야 하는 경우, 다른 사람들이 귀하에게 전염되지 않도록 보호하기 위해 출입 전에 반드시 마스크를 착용하십시오.

COVID-19는 사람들에게 스트레스가 될 수 있습니다. 가족, 부모 및 간병인이 이 전염병 발병 기간 동안 귀하의 정신 건강을 돌보고 귀하의 사랑하는 사람들을 지원할 수 있도록 하기 위한 리소스들을 알아보시려면 저희의 [COVID-19 기간 동안 정신 건강 관리 및 대처 방법](#) 페이지를 참조하십시오. 귀하는 또한 공중 보건국은 귀하의 건강 또는 다른 사람들의 건강을 보호하기 위해 필요한 경우를 제외하고, 귀하에 관한 어떤 개인 정보도 귀하의 직장 또는 학교에 통지하지 않는다는 사실을 알고 안심하실 수 있습니다.

다른 사람들 보호하기

귀하의 가정 및 커뮤니티 내의 다른 사람들에게 COVID-19이 전염되는 것을 예방하기 위해 다음의 조치들을 따르십시오.

- 필요 시, 의료 진료를 받아야 하는 경우를 제외하고 집에 머무르십시오.
- 직장, 학교 또는 공공 장소에 가지 마십시오.
- 귀하의 격리 기간을 안전하게 종료하는 데 필요한 모든 조건을 충족할 때까지 집에

머무르고 다른 사람들과 떨어져서 지내십시오. (격리 해제에 관한 더 자세한 정보를 알아보시려면 아래 박스를 참조하십시오.)

- 귀하가 아픈 동안에 집에서 외출해야만 하는 경우, 대중교통을 이용하지 마십시오. 가능한 경우 개인 차량을 이용하십시오. 직접 운전할 수 없는 경우, 귀하와 운전자 사이에 최대한 거리를 유지하고 창문을 열어둔 상태로 운전하고 마스크 또는 얼굴 가리개를 착용하십시오.
- 귀하의 필수적인 필요사항을 도와줄 수 있는 사람이 없는 경우, 식품 및 기타 생필품들을 귀하의 집으로 배달시키도록 해 귀하의 문 앞에 두도록 하십시오. [이용 가능한 서비스에 관해 알아보시려면 2-1-1번으로 전화하십시오](#). 문 앞에서 누군가를 만나야 하는 경우, 마스크를 착용하십시오.

가정 격리 해제하기

백신접종 상태, 이전의 감염 또는 무증상 여부에 관계없이, 자택 치료 중인 COVID-19 감염자는 다음의 조건을 모두 충족한 후에 격리를 해제할 수 있습니다.

1. 귀하의 증상이 최초 발현한 이후 (또는 증상이 없는 경우, 최초 양성 검사 결과가 나온 날짜 이후) 최소 5일*이 지난 경우
2. 증상이 없거나 해결된 경우 **그리고** 귀하가 5일차 또는 그 이후에 다시 검사(PCR 또는 항원 검사 중 한 가지)를 받고 그 결과가 음성인 경우에 5일차 이후 격리를 해제할 수 있습니다.
3. 검사를 할 수 없는 경우, 검사를 하지 않기로 선택한 경우 또는 귀하의 검사가 5일차(또는 그 이후)에 양성인 경우, 귀하가 해열제 사용 없이 최소 24시간 동안 열이 없었다면 10일차 이후 격리를 해제할 수 있습니다.
4. 열이 있는 경우, 열이 사라진 이후 24시간이 될 때까지 격리를 지속해야 합니다.
5. 열 이외의 증상이 개선되지 않은 경우, 증상이 해결될 때까지 또는 10일차 이후까지 격리를 지속하십시오.
6. California 보건국(California Department of Public Health, CDPH)의 마스크 착용 지침에 따라, 귀하는 총 10일 동안 다른 사람들이 주변에 있는 경우, 특히 실내 환경에서 얼굴에 밀착되는 마스크를 착용해야 합니다.

****심각한 면역 저하**인 무증상자들은 자신들의 의료 진료 제공자 또는 감염병 통제 전문가와 상담할 것을 고려해야 하며 자신들의 격리 기간을 최대 20일로 연장할 것을 권고받을 수도 있습니다.*

- **가정 내에서 다른 사람들과 자신을 분리하십시오.**
- 집에서 특정한 방을 선택해 귀하가 회복되는 동안 다른 사람들과 귀하를 분리하는 데 사용하십시오—최대한 가정 내 다른 사람들과 떨어져서 이 방에서만 머무르십시오. 특히 감염될 경우 **중증으로 진행될 위험이 더 높음** 사람들과 떨어져 있는 것이 중요합니다.
- 가능한 경우, 별도의 욕실을 사용하십시오. 이것이 불가능한 경우, 아래와 같이 매번 사용 후에 욕실을 청소하고 소독하십시오.

- 가정 내에서 다른 사람들이 주변에 있을 때 사회적 거리두기를 실천하십시오—다른 사람들과 최소 6피트 거리를 두고 이를 유지하십시오.
- 가정 내에서 공유하고 있는 공간에서 창문을 열거나 환풍기 또는 에어컨을 사용해 환기가 잘 되도록 하십시오.
- 귀하의 집에 다른 사람이 방문하지 않도록 하십시오.
- 병에 걸려 있는 동안 반려동물 또는 다른 동물을 돌보지 마십시오.
- 다른 사람들을 위해 음식을 준비하거나 접대하지 마십시오.
- 가능한 경우 가정 내에서 어린이 또는 다른 사람들을 돌보지 마십시오.
- 가정 내에서 적절하게 다른 사람들과 자신을 분리하는 것이 불가능한 경우, 또는 귀하가 COVID-19에 감염되었을 때 중증으로 진행될 위험이 더 높은 사람과 거주하고 있는 경우(노인, 만성 질환 환자 또는 면역체계가 약화된 사람 등), 귀하가 다른 사람들과 자신을 분리할 수 있는 다른 장소에 머무르는 것을 고려해보십시오.
- **다른 사람들이 주변에 있는 경우 마스크를 착용하십시오.**
귀하는 같은 방이나 차량에 함께 있는 경우와 같이 다른 사람들 또는 반려동물이 주변에 있는 경우 또는 병원 또는 의료 진료 제공자 진료실에 출입하기 전에 마스크를 착용해야 합니다. 그들도 귀하와 함께 있는 경우에 항상 마스크를 쓰는 것이 좋습니다. 귀하가 마스크를 착용할 수 없는 경우(예를 들어, 마스크 착용이 호흡 곤란을 일으키기 때문인 경우), 귀하와 함께 거주하고 있는 사람들은 귀하와 같은 방에 있어서는 안 됩니다. 그들이 귀하의 방에 출입해야만 하는 경우, 그들은 마스크를 착용해야 합니다. 귀하의 방에서 나간 후, 그들은 즉시 손을 씻고, 자신들의 마스크를 제거하고 폐기하거나 재사용 마스크를 사용한 경우 바로 세탁기에 넣고 다시 손을 씻어야 합니다.
- **기침 및 재채기를 할 때 가리십시오.**
다른 사람에게 전염되는 것을 예방하기 위해, 기침 또는 재채기를 할 때 티슈 또는 소매로 귀하의 입과 코를 가리십시오. 사용한 티슈는 봉투를 덧씌운 쓰레기통에 버리고 즉시 비누와 물로 손을 씻으십시오.
- **가정용품을 공유하지 마십시오.**
접시, 물잔, 컵, 식사 도구, 수건, 침구 또는 다른 용품들을 가정 내 다른 사람들과 공유하지 마십시오. 이러한 용품들은 사용 후 세제와 따뜻한 물로 완전히 씻어야 합니다.
- **손을 깨끗하게 유지하십시오.**
특히 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 이후, 화장실에 갔다 온 이후 및 식사 또는 음식 준비 전에 가정 내 모든 사람들은 철저히 자주 손을 씻어야 합니다. 비누와 물을 사용해 적어도 20초 동안 씻습니다. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 그리고 손이 더러워보이지 않는 경우, 적어도 60%의 알코올이 함유된 손세정제를 사용하십시오. 씻지 않은 손으로 눈, 코 및 입을 만지지 마십시오.
- **모든 “접촉이 많은” 표면을 매일 청소하십시오.**
접촉이 많은 표면으로는 싱크대, 테이블, 문고리, 욕실 가구, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 및 침대 옆 테이블 등이 포함됩니다. 또한 혈액, 체액 및/또는 분비물 또는 배설물이 닿은 모든 표면을 청소하십시오. [COVID-19 바이러스에 대해 사용이 증명된 EPA 승인 제품](#) (예:

Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Purell Professional Surface Disinfectant Wipes) 을 사용해 소독하십시오.

청소 지침

- 장갑 또는 앞치마 착용 및 제품 사용 중 환기를 잘 해야 한다는 것과 같은 제품 도포 시 주의사항을 포함해 청소 제품 라벨에 제공된 권장사항을 따르십시오.
- 희석한 표백제 용액 또는 “EPA 승인”이라고 표시된 라벨이 있는 가정용 소독제를 사용하십시오. 제품이 바이러스에 대해 효과가 있는지 알아보려면, 제품 라벨을 읽어보고 라벨의 1-800 전화번호로 전화하거나 www.epa.gov를 방문하십시오.

가정에서 표백제 희석액 만들기:

소량
표백제 4티스푼
물 1쿼트(4컵)

대량
표백제 1/3컵
물 1갤런(16컵)

물 1쿼트(4컵)에 표백제 4티스푼을 추가하십시오. 대량의 경우, 물 1갤런(16컵)에 표백제 1/3컵을 추가하십시오. [더 자세한 정보를 알아보시려면 저희의 코로나바이러스 COVID-19 소독 지침을 참조하십시오.](#)

- 빨랫감을 완전히 세탁하십시오.
- 혈액, 체액 및/또는 분비물 또는 배설물이 닿은 모든 의류 또는 침구를 즉시 벗겨내서 세탁하십시오.
- 오염된 물건을 취급하는 동안 1회용 장갑을 착용하십시오. 장갑을 벗은 후 즉시 손을 씻으십시오—1회용 장갑을 사용할 수 없는 경우 청소용 고무장갑을 대신 사용할 수 있으며, 사용한 다음 벗겨낸 후 다른 물건을 접촉하지 않고 바로 세척통에 넣고 손은 장갑을 벗은 즉시 씻어야 합니다. 장갑을 사용할 수 없거나 사용하지 않았던 경우, 체액과 접촉했을 수 있는 모든 물건에 접촉한 이후 즉시 그리고 꼼꼼히 손을 씻으십시오.
- 세탁 또는 의복 및 세제의 라벨에 기재된 설명을 읽고 이에 따르십시오. 일반적으로, 의복 라벨에 권장된 가장 따뜻한 세탁 온도로 세탁 및 건조하는 것이 권장됩니다.
- 다른 가정 폐기물과 함께 버리기 전에 모든 사용된 1회용 장갑, 가운, 마스크 및 기타 오염된 물건을 봉투를 덧씌운 용기에 넣으십시오. 이 물건들을 취급한 이후에 즉시 손을 씻으십시오. 재사용 가능한 장갑, 가운, 마스크 또는 얼굴 가리개를 사용한 경우, 이 물건들을 사용 후 즉시 세척통에 넣고 손을 꼼꼼하게 씻으십시오.

직장 또는 학교로 복귀하기

귀하의 가정 격리가 해제되면(가정 격리 해제하기에 대한 위의 박스 내용에 따라), 귀하는 더는 전염성이 있는 것으로 간주되지 않으며 직장 또는 학교로 복귀하기를 포함해 일상 활동을 재개할 수 있습니다. 귀하는 직장 또는 학교로 복귀하기 위해 음성 검사 결과 또는 공중 보건국의 서신 등과 같은 어떠한 증거도 제시할 필요가 없습니다. 귀하는 귀하의 가정 외 다른 사람들이 주변에 있을 때 모든 안전 지침을 계속 준수해야 합니다.

귀하의 밀접 접촉자를 위한 정보

밀접 접촉자란 무엇입니까?

“밀접 접촉자”란 귀하에게 전염성이 있는 기간 동안 총 누적 15분 이상 또는 24시간이 넘는 기간 동안 귀하와 동일한 실내 공기 구역(예: 집, 클리닉 대기실, 비행기)을 공유한 모든 사람입니다. 귀하는 증상이 시작되기 전 48시간/2일부터 시작해(증상이 없는 개인의 경우, 이 기간은 귀하의 검사를 실시하기 전 48시간/2일입니다) 귀하의 격리 기간이 해제될 때까지 전염성이 있는 것으로 간주됩니다.

귀하가 COVID-19 검사 결과가 양성인 경우, 귀하는 귀하의 밀접 접촉자 모두에게 그들이 COVID-19에 노출되었으며 그들이 COVID-19 밀접 접촉자 지침을 준수해야 한다는 것을 알려야 합니다.

명시된 고위험 환경에서 거주 또는 근무하는 밀접 접촉자들을 위한 특정 업무 배제 또는 격리 지침이 있습니다. 고위험 환경이란 전염성이 높고 해당 장소에 있는 사람들이 입원, 중증 질환 및 사망을 포함해 더 심각한 COVID-19 질환 결과의 위험이 있는 장소입니다. 다음의 장소들이 고위험 환경으로 간주됩니다.

- [응급 구호소 및 냉난방 센터](#)
- [의료 환경](#)
- [노숙자 보호소](#)
- 지역 [교정 시설 및 수용소](#)
- [장기 진료 환경 및 성인 및 노인 진료 시설](#)

귀하의 밀접 접촉자가 이 기준 중 한 가지에 해당하거나 귀하가 San Diego 카운티 업무 배제 및 격리에 관한 더 자세한 정보를 알아보기를 원하는 경우 [더 자세한 정보를 위한 공중 보건 담당자의 격리 명령](#)을 참조하십시오.

무증상인 사람은 예방접종 상태와 관계없이 직장에서 배제되거나 자가 격리할 필요는 없습니다. 30일 이내에 감염된 사람은 근접 접촉이 있었지만, 증상이 없다면 검사를 받을 필요가 없습니다. 위에 명시된 고위험 그룹에 포함되지 않는 밀접 접촉자는 일반인에 대한 격리 지침을 따라야 합니다.

더 자세한 정보를 알아보려면 [COVID-19 밀접 접촉자 지침](#)을 참조하십시오. 귀하의 밀접 접촉자에게 증상이 발현되는 경우, 그들은 즉시 자가 격리를 하고 [COVID-19 자택 격리 지침](#)을 따르고, [COVID-19 검사를 받으며](#), 의료적 진찰이 필요한 경우 의료 진료 제공자에게 연락하십시오.

밀접 접촉자 주의사항

귀하가 자택 격리 중인 동안 모든 사람은 귀하와 동일한 실내 공기 구역을 공유하지 않을 것이 권장됩니다.

귀하의 간병인 및 가정 내 접촉자는 그들이 귀하의 방 또는 욕실을 청소하거나 귀하의 체액 및/또는 분비물(땀, 침, 가래, 콧물, 구토, 소변 또는 설사 등)에 접촉하는 경우 1회용 마스크 및 장갑을 착용해야 합니다. 그들은 우선 장갑을 벗고 폐기한 후, 손을 씻고, 그 후에 마스크를 벗고 폐기한 후에 다시 손을 씻어야 합니다. (재사용 가능한 마스크 및/또는 장갑을 사용한 경우, 이 물건들을 사용 후 바로 세척통에 넣고 동일한 폐기 절차에 따라 폐기하십시오.)

더 자세한 정보, 자료 및 지침을 알아보시려면 저희 웹사이트 www.coronavirus-sd.com을 방문하십시오. 건강상 문제가 있으신 분은 담당 의료 제공자에게 연락하십시오. 귀하에게 의료 진료 제공자가 없거나, 보험이 없거나 또는 커뮤니티 리소스를 찾는 데 도움이 필요한 경우, 2-1-1번으로 전화해 지원을 받으십시오.