

코로나바이러스 감염증 2019(코로나-19) 관련 자택 격리 지침

다음은 코로나-19 확진자 또는 임상적인 감염 의심자를 위한 지침입니다.

입원하지 않은 코로나-19 확진자를 위한 정보

재택 건강 관리

코로나-19 감염 증상을 앓고 있거나 코로나-19 감염 검사 결과 양성으로 판정을 받았으나 감염 증상이 없는(무증상) 사람은 격리 기간이 완료되어 다른 사람들과 접촉하는 것이 안전해질 때까지 다른 사람으로부터 스스로를 격리하여 외출을 삼가고 자택에서 지내야 합니다. 집에서 함께 생활하는 다른 사람들과 적절하게 본인만의 생활 공간을 분리할 수 없는 경우, 대체 생활 방법을 담당 의료 서비스 제공자와 논의하십시오. 의료 서비스 제공자가 환자의 회복기간 동안 임시 거처를 추천해 줄 수도 있습니다.

실험 연구가 진행 중에 있으나, 코로나-19 을 치료하는 백신제로 승인을 받은 의약품은 없습니다. 감염자는 다음과 같은 조치를 단계적으로 실행하여 증상을 완화할 수 있습니다:

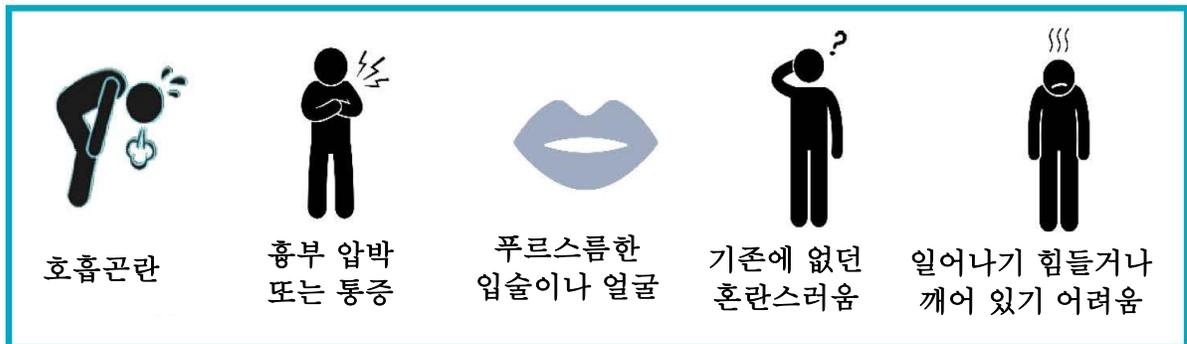
- 몸이 회복할 수 있도록 충분한 휴식을 취하십시오.
- 수분 섭취 — 충분한 양의 음료, 특히 물과 전해질이 함유된 음료를 마시십시오.
- 필요한 경우, 처방전없이 구입 가능한 진통 해열제(예: 타이레놀®)를 복용하여 발열과 통증 증상을 완화하십시오 — 2세 미만의 어린이가 의료 서비스 제공자와 상담하지 않고 처방전 없이 구입한 의약품을 복용하도록 하지 않습니다.

* 약물 복용이 바이러스를 "치료"하거나 전염을 예방하는 것은 아니나, 질병 관련 특정 증상을 완화시키고 편안함을 도모할 수 있으므로 복용을 권장합니다.

의료 진료 상담

건강 상태를 관찰 주시하고 증상이 악화되는 경우, 특히 감염 시 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군에 해당하는 경우, 바로 의료 진료를 받으십시오. 고위험군은 [노년층](#) (질병의 심각도는 연령과 비례합니다)과 [기저질환을 앓고 있는 사람](#)(가령, 암, 만성 신장 질환, 만성 폐쇄성 폐 질환/만성 폐색성 폐 질환, 면역체계가 저하되거나 손상된 사람, 비만, 심장 질환, 겸상 적혈구 빈혈증, 제2형 당뇨병)을 앓고 있는 사람을 포함합니다.

다음과 같은 응급 처치가 필요한 증상을 경험하는 경우,
911번에 연락하십시오:



911 교환원에게 본인이 코로나-19 감염 증상을 앓고 있다고 알려 주십시오. 가능하다면, 응급 의료 서비스 요원들이 도착하기 전에 미리 안면 가리개를 착용하여 주십시오.

응급한 상황이 아닌 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하여 전화상으로 의료 상담을 받을 수 있는지 문의하십시오. 의료 서비스 제공기관을 방문해야 하는 경우, 시설 출입 전에 안면 마스크를 착용하여 본인의 증상이 전염되지 않도록 타인들을 보호하십시오.

코로나-19는 사람들에게 스트레스를 유발할 수 있습니다. 사무국의 [코로나-19 발발 기간 동안의 정신 건강 관리 및 대처 방법](#) 페이지를 참조하여 감염증 발발 기간 동안 가족, 부모, 그리고 돌봄 제공자들이 본인들의 정신 건강 상태를 관리하고 소중한 사람들을 지원하는데 필요한 방법과 자원에 대해 자세히 알아보십시오. 공중 보건 서비스 사무국은 귀하나 타인의 건강을 보호하는데 필요한 경우가 아니라면, 귀하의 개인 정보를 귀하의 직장이나 학교에 통지하거나 공유하지 않는다는 사실을 알아 두면 마음이 편할 수도 있습니다.

다른사람 보호하기

가정과 지역 공동체 사회에 속한 다른 사람들에게 코로나-19가 확산되지 않도록 다음과 같은 단계적 지침을 따르십시오.

1. 필요에 따라 의료 진료를 받는 경우 외에는 외출을 삼가고 자택에 머무십시오.

- 외출을 삼가십시오 – 직장, 학교, 또는 공공 장소에 가지 마십시오.
- 안전하게 격리 기간을 해제하는데 필요한 모든 조건이 충족되기까지는 자택에 머물고 타인과 거리를 유지하십시오. (격리 기간 해제에 관한 보다 자세한 정보는 아래 안내 사항을 참고하십시오.)
- 몸이 아플 때 외출을 해야 한다면 대중교통은 이용하지 마십시오. 가능하다면 개인 차량을 이용하십시오. 자가운전이 불가하다면, 본인과 운전자 사이에 최대한 거리를 확보한 상태에서 차량 창문을 내리고 마스크나 안면 가리개를 착용하십시오.
- 음식이나 기타 생활필수품 구입이나 조달을 도와줄 사람이 없는 경우, 음식이나 물품을 자택으로 배달되도록 주문하고 배달인이 문 앞에 두고 가도록 하십시오. [이용할 수 있는 서비스 내역은 2-1-1으로 전화하여 문의하시기 바랍니다.](#) 본인의 문 앞에서 대인 접촉을 해야 하는 경우에는 안면 가리개를 착용하십시오.

자택 격리 해제

자택에서 스스로 건강 관리를 하는 코로나-19 감염자는 다음에 해당하는 조건이 모두 충족되었을 때 자택 격리를 해제할 수 있습니다.

감염 증상이 있는 개인:

1. 감염 증상이 처음 발현한 날로부터 최소 10일*이 경과한 경우, **그리고**
2. 해열제를 복용하지 않고 정상 체온을 회복한지 최소 24시간이 경과한 경우, **그리고**
3. 감염 증상이 호전된 경우.

* [중증에서 고위험군 질병 환자나 면역체계가 심각하게 저하되었거나 손상된](#) 사람은 보건의료 제공자와 상담하여 격리 기간을 20일 더 연장해야 합니다.

감염 검사 결과, 양성 판정을 받았으나 감염 증상이 없는 사람(무증상 감염):

감염 검사일로부터 최소한 10일*이 경과되어야 합니다. (해당 10일 동안 감염 증상이 발현하는 경우에는 상기 감염 증상이 있는 개인에 대한 격리 지침을 준수해야 합니다.)

* 감염 증상이 없으나 [면역체계가 심각하게 저하되었거나 손상된](#) 사람은 보건의료 제공자와 상담하여 격리 기간을 20일 더 연장해야 합니다.

2. 집에서 함께 생활하는 사람들과 격리하여 지내십시오.

- 집에서 본인이 사용하는 특정한 공간을 지정하고, 다른 사람들과 격리하십시오 – 가능한 한 자택 내 지정된 공간에서 생활하고, 함께 지내는 다른 사람과 멀리 떨어져 생활하십시오. 특히 감염 시 [심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군](#)과 떨어져 지내는 것이 중요합니다.
- 별도의 욕실/화장실을 이용할 수 있다면 따로 사용하십시오. 만일 상황이 여의치 않다면, 매번 화장실을 사용하고 난 후, 아래와 같이 청소하고 소독합니다.
집에서 함께 생활하는 사람들과 사회적 거리두기를 실천하십시오 – 다른 사람과 최대한 6피트(2m) 이상 떨어져 생활하십시오.
- 창문을 열고 선풍기, 환기구를 사용하여 공유 공간을 환기하십시오.
- 격리 기간에는 방문하는 사람이 없도록 해야 합니다.
- 몸이 아플 때는 애완동물이나 다른 동물을 돌보지 마십시오.
- 다른 사람이 먹을 음식을 요리하거나 식탁을 차리지 마십시오.
- 가능한, 집에서 아이들이나 타인을 돌보지 마십시오.
- 집에서 함께 생활하는 사람들과 적절하게 공간을 분리하기 어렵거나, 코로나-19 감염 시 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군(가령, 노인이나 만성질환 환자 또는 면역체계가 저하되거나 손상된 사람)과 함께 생활하는 경우, 대체 생활 방법을 담당 의료 서비스 제공자와 논의하십시오. 의료 서비스 제공자가 환자의 회복기간 동안 임시 거처를 추천해 줄 수도 있습니다.

3. 타인과 있을 때는 안면 마스크를 착용하십시오.

다른 사람이나 애완동물과 같은 공간에 있을 때는, 가령, 한 방에 같이 있거나, 같은 차량을 이용하는 경우, 병원 시설 출입 시 또는 의료 서비스 제공자의 진료 방문 시, 안면 마스크를 착용해야 합니다. 안면 마스크를 착용할 수 없는 경우(가령, 호흡 장애 등의 원인)라면, 집에서 함께 생활하는 사람들과 같은 방을 사용하지 않아야 합니다. 본인이 사용하는 방에 출입하는 사람은 안면 마스크를 착용해야 합니다. 퇴실 후에는 즉시 손을 씻고, 안면 마스크를 벗어 처분하거나 재사용 안면 마스크를 사용한 경우에는 바로 벗어 세탁 바구니에 넣은 후, 다시 손을 씻습니다.

4. 기침이나 재채기를 할 때는 가리고 하십시오.

감염균이 타인에게 전염되지 않도록 하려면, 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 휴지나 옷소매로 가리십시오. 사용한 휴지는 쓰레기 봉투를 씌운 휴지통에 버리고 즉시 비누와 물을 사용하여 손을 씻으십시오.

5. 가정용품이나 생필품을 공유하지 마십시오.

접시, 음료수 잔, 컵, 식사 도구, 수건, 침구 및 기타 가정에서 사용하는 용품을 함께 생활하는 사람들과 공동으로 사용하지 마십시오. 이와 같은 물품이나 도구는 사용 후 비누와 온수로 철저히 닦고 세척해야 합니다.

6. 손을 깨끗이 씻습니다.

집에서 함께 생활하는 사람들 모두는 손을 자주 깨끗이 철저히 씻고, 특히, 코를 풀었거나, 기침이나 재채기를 한 후; 화장실 사용 후; 식사를 하기 전이나 요리를 하기 전에 각별히 유의해야 합니다. 손을 씻을 때는 비누를 사용하여 최소한 20초 동안 닦습니다. 비누와 물로 씻을 수 없는 경우에는 알코올 성분 함량이 최소 60% 이상인 손 소독제를 사용합니다. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록 합니다.

7. “자주 만지는” 모든 접촉면은 매일 청소합니다.

자주 만지는 접촉면은 조리대와 같은 카운터, 탁자 표면, 문 손잡이, 화장실 장식장이나 거치대,

변기, 전화기, 컴퓨터 자판과 같은 키보드, 태블릿이나 침대 옆 탁자를 포함합니다. 아울러, 혈액, 체액 및/또는 비말 또는 배설물이 묻어 있을 수 있는 표면을 깨끗이 청소합니다. 소독 제품은 [코로나-19에 대해 사용하도록 승인을 받은 미국 환경 보호국 \(Environmental Protection Agency, EPA\)-승인](#) 목록에 수록된 제품(예: 클로록스(Clorox)사의 소독 살균 물티슈, 라이솔(Lysol)사의 청소 및 청결 다중표면 청소제품, 퓨렐(Purell)사의 전문 표면 소독 살균 물티슈)을 사용합니다.

청소 지침

- 청소제품의 사용 설명서의 권장사항에 따라, 장갑이나 앞치마 등과 같은 보호 장비 착용하고 제품 사용 시 환기에 유의하는 등의 제품 사용 시 주의사항을 준수합니다.
- 희석된 표백제 용액 또는 "EPA 승인"이라는 라벨이 부착되어 있는 가정용 살균 제품을 사용합니다. 제품이 항바이러스 성분이 있는지 확인하려면, 제품 표시 라벨을 읽어보거나 라벨에 기재된 1-800 번호로 문의하거나, www.epa.gov 사이트를 방문하십시오.

가정에서 표백 용액 희석하는 방법:

소량	대량
표백 용액 4 티스푼 물 1-쿼트 (4 컵)	표백용액 1/3 컵 물 1-갤론 (16 컵)

물 1쿼트(4컵)에 티스푼으로 4개 분량의 표백 용액을 희석합니다. 대량으로 희석하고자 하는 경우, 물 1갤론(16컵)에 표백용액 1/3컵을 희석합니다. [보다 자세한 내용은 코로나-19 소독 지침을 참조하십시오.](#)

- 빨래를 철저히 세탁하십시오.
- 옷이나 침구에 혈액, 체액 및/또는 체내 분비물이나 배설물이 묻는 경우, 즉시 벗거나 벗겨서 세탁하십시오.
- 오염물이 묻은 물품을 다룰 때는 일회용 장갑을 착용하십시오. 장갑을 벗고 나면 즉시 손을 씻습니다. —일회용 장갑이 없다면, 재사용이 가능한 청소용 고무 장갑을 대체용품으로 사용할 수 있습니다. 장갑 사용 후 다른 물품을 만지지 말고 즉시 벗어 세탁기에 넣고 바로 손을 씻어야 합니다. 사용할 수 있는 장갑이 없거나 장갑을 사용하지 않은 경우, 체액이 묻어 있을 수 있는 물품을 만진 즉시 철저히 손을 씻어야 합니다.
- 세탁물과 의류 또는 세탁 세제에 부착되어 있는 라벨을 잘 읽고 주의사항을 따르십시오. 일반적으로는 의류 제품에 부착되어 있는 라벨에 기재된 권장 최고 세탁 온도에서 세탁하고 건조합니다.
- 사용한 모든 일회용 장갑, 가운, 안면 마스크 및 기타 오염된 물품들은 쓰레기 봉투를 씌운 용기에 따로 두었다가 다른 가정용 쓰레기와 함께 처리하십시오. 해당 물품을 만진 후에는 즉시 손을 씻어야 합니다. 재사용 가능한 장갑, 가운, 안면 마스크 또는 안면 가리개를 사용하는 경우에는, 사용 후 벗어 바로 세탁기에 넣은 후 손을 철저히 씻어야 합니다.

8. 격리 해제 후 출근 또는 등교

자택 격리 기간이 해제되면 (위의 자택 격리 해제 안내에 따라) 더 이상 감염성이 없는 것으로 간주되어 출근이나 등교 등 일상적인 활동을 재개할 수 있습니다. 자택 격리 후 출근이나 등교를 할 때는 감염 검사 결과 음성 진단 확인서나 공중 보건 서비스 사무국의 확인서와 같은 증거 자료를 제시할 필요는 없습니다. 집 밖에서 다른 사람과 함께 있을 때는 지속적으로 모든 안전

관련 지침을 준수해야 합니다.

9. 헌혈과 코로나-19

코로나-19에 감염되었다가 회복한 사람들은 신체에서 감염균에 대한 항체를 형성합니다. 이 사람들의 몸에서 채취한 항체를 현재 감염균을 앓고 있는 사람에게 주입할 경우, 감염자의 면역 체계를 강화하고 항 바이러스 작용을 하여 질병을 앓는 기간과 심각성 정도를 감소시킬 수 있습니다. 감염 후 회복한 경우라면, 소중한 회복성 혈장을 기부해 주시기를 부탁드립니다. 보다 자세한 안내는 [여기를 클릭하여 영상물을 시청](#)하거나 [샌디에고 혈액 은행 웹사이트](#)를 방문하여 주십시오.

감염자 밀접 접촉자 관련 정보

밀접 접촉자란?

“밀접 접촉자”란 **코로나-19에 감염된 사람과, 감염균이 전염되는 기간동안, 접촉하였거나 같은 전염 공간에 노출되었던 사람입니다.** 밀접 접촉자는 감염 증상이 발발하기 전 48시간/2일전부터 (증상이 없는 개인의 경우, 감염 검사를 받기 전 48시간/2일부터 적용됩니다) 격리 기간 해제일까지 전염성이 있는 개인으로 간주됩니다.

다음의 경우, 감염자 밀접 접촉자에 해당합니다:

- 감염자와 6피트(2미터) 거리 내에서 15분 이상 함께 있었던 사람.
- 감염자와 체액이나 인체 비말과 접촉하는 경우 (가령 감염자가 본인이 있던 방향으로 기침이나 재채기하는 경우, 감염자와 타액 또는 식기나 식사도구를 공유하였거나, 또는 자신을 보호하는 장비를 착용하지 않은 상태에서 돌보아야 한 경우).

격리

코로나-19 감염자는 본인이 마지막 밀접 접촉을 한 사람들에게 연락하여 본인과 마지막 밀접 접촉이 있었던 날부터 14 일 간 격리 상태에 있어야 한다는 사실을 알려야 합니다. 본인이 밀접 접촉을 했던 사람들이 [필수 업종 사회 기반 시설 근로자\(Essential critical infrastructure workers\)](#)로 간주되는 경우, 밀접 접촉한 개인이 코로나-19에 노출된 후에도 감염 증상이 없고 자신과 지역 공동체 사회를 보호하기 위한 추가 예방 조치를 취하는 경우에는 업무를 지속할 수 있습니다. 필수 주요 근로자는 고용주에게 연락하여 [질병예방통제센터\(CDC\)가 발표한 코로나-19 감염 확진자 또는 감염 의심자에게 노출되었을 수 있는 필수 주요 사회 기반 시설 근로자들의 안전 수칙 실천 사항의 도입](#) 웹페이지에 게재된 지침을 참조해야 합니다. 밀접 접촉자가 **비필수 업종 근로자**인 경우에는, 격리 기간 14 일 동안 지침을 따라야 합니다.

감염자와 밀접 접촉한 사람들은 건강 상태에 문제가 없더라도, 증상이 발현하는데 2-14일이 소요될 수 있음을 감안하여 자가격리를 해야 합니다. 보다 자세한 정보는 [코로나-19 밀접 접촉자의 자택 격리 지침](#)을 참조하십시오.

밀접 접촉자의 예방 조치

자택 격리 동안에는 다른 사람들과 예외없이 최소한 6피트 떨어져 생활하기를 권고합니다. 이러한 상황이 여의치 않을 때에는 본인과 밀접하게 접촉한 사람들 모두 격리 기간을 본인과 마지막으로 접촉한 날부터 14일 더 연장해야 합니다.

본인의 간병인 또는 함께 생활하는 사람들은 본인이 방이나 화장실을 청소하기 위해 출입할

때나, 본인의 체액 및/또는 분비물(가령 땀, 침, 가래, 콧물, 토사, 소변, 또는 설사 등)을 접촉할 수 있을 경우, 일회용 마스크와 장갑을 착용해야 합니다. 출입을 하거나 청소를 한 사람은 우선 장갑을 벗어 처분한 후 손을 씻고, 안면 마스크를 벗어 처분한 다시 손을 씻어야 합니다. (재사용 가능한 안면 마스크 및/또는 장갑을 사용했다면 사용 후 벗어 바로 세탁기에 넣고 위에서 설명한 절차를 따르십시오.)

밀접 접촉자는 본인의 건강 상태를 확인 점검하여 감염 증상이 발현하면 담당 의료 서비스 제공자에게 코로나-19 감염 확진을 받은 환자와 밀접 접촉한 사실을 알려야 합니다.

보다 자세한 정보, 자원 및 지침은 www.coronavirus-sd.com 사이트를 참조하십시오. 건강과 관련된 질문은 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 담당 의료 서비스 제공자가 없거나, 건강보험이 없는 경우, 또는 지역 공동체 사회에서 제공하는 자원을 검색하는데 도움이 필요한 경우, 2-1-1에 문의하여 지원을 받을 수 있습니다.