

코로나바이러스 감염병 2019(COVID-19) 밀접 접촉자에 대한 지침

이 지침은 COVID-19 감염자와 밀접 접촉을 한 개인들을 위한 지침입니다.

귀하가 의료 환경에서 일하고 있는 경우, 귀하의 고용주에게 알리고 지침을 받으십시오.

귀하가 이제 막 COVID-19에 노출되었을 수 있으며, 여러분과 밀접하게 접촉한 사람의 검사 결과가 양성이라는 사실을 알게 된 경우입니다. 그들은 귀하와 다른 사람들에게 질병을 확산시켰을 수 있습니다. **밀접 접촉자**란 해당되는 사람에게 전염성이 있는 기간 동안 총 누적 15분 이상 또는 24시간이 넘는 기간 동안 동일한 실내 공기 구역(예: 집, 클리닉 대기실, 비행기)을 공유한 것을 /포함합니다.

노출되었다는 것은 귀하가 COVID-19를 보유하고 있거나 COVID-19에 걸렸다는 의미가 아닙니다. 이는 귀하가 감염되었을 경우 자신과 주변 사람들을 보호하기 위한 조치를 취해야 한다는 의미입니다. 귀하의 행동은 이 전염병 유행 시기 동안에 질병의 확산을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

누구에게 격리가 필요합니까?

무증상인 사람은 예방접종 상태와 관계없이 공공 대중으로부터 자가 격리할 필요가 더 이상 없습니다. 다만, 의료 시설이나 장기 요양 시설, 성인 및 노인 요양 시설 등과 같은 고위험 환경에 거주하거나 [근무하는 사람은 제외됩니다](#).

고위험 환경에 거주하거나 근무하지 않는다면, 자가 격리는 요구되지 않습니다, 있으나 자신과 귀하 주변의 사람들의 안전을 지키기 위해 다음의 예방조치를 취해야 합니다.

- 귀하가 바이러스에 노출되었다는 것을 알게 된 시점 및 증상이 없다 하더라도 3-5일 이후에 다시 검사(PCR 또는 항원 검사)를 실시해 귀하가 COVID-19를 보유하지 않았음을 확인합니다.
 - 30일 이내에 감염된 사람은 증상이 발현되지 않는 한 검사를 받을 필요가 없습니다.
- 특히 실내 및 COVID-19 중증 질병의 위험이 더 높은 사람들과 함께 있을 때에는 귀하의 검사 결과가 음성이라도 노출 후 10일 동안 잘 밀착되는 마스크를 착용하십시오
- 귀하에게는 백신 접종 또는 부스터 샷 접종이 강력히 권고됩니다.
- COVID-19 증상이 있는지 귀하의 건강을 모니터링합니다. 증상이 발생하면 격리하고 검사를 합니다.

누가 다른 지침들을 준수할 필요가 있습니까?

특정한 고위험 환경에서 거주 또는 근무하는 사람들의 경우 해당 지침이 다를 수 있다는 점을 유념하십시오. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- [응급 구호소 및 냉난방 센터](#)
- [의료 환경](#)
- [교도소, 감옥 및 수용소](#)

코로나바이러스 감염병 2019(COVID-19) 밀접 접촉자에 대한 지침

- [노숙자 보호소](#)
- [장기 진료 환경 및 성인 및 노인 진료 시설](#)

이러한 기준은 [고용주나](#) 거주 장소에 따라, 특히 고위험 환경에 해당될 경우 달라질 수 있습니다. 직장에서, 고용주는 [Cal/OSHA COVID-19 예방 응급 임시 기준\(Emergency Temporary Standards, ETS\)](#) 또는 일부 직장의 경우 [Cal/OSHA 에어로졸 전염 가능 질병\(Aerosol Transmissible Diseases, ATD\) 기준\(PDF\)](#)을 준수해야 하며, 다른 추가 요건이 있는지 이 자료들을 확인해야 합니다. 더 자세한 정보를 알아보려면 귀하의 고용주에게 문의하거나 [Cal/OSHA FAQs](#)를 참조하십시오.

이 기간 동안 나의 건강을 어떻게 모니터해야 합니까?

귀하의 건강을 모니터하고 다음이 포함될 수 있는 COVID-19의 징후 및 증상이 있는지 살펴보십시오.

- 발열 또는 오한
- 기침
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 피로
- 근육통 또는 신체 통증
- 두통
- 미각 또는 후각 새롭게 상실함
- 인후통
- 코막힘 또는 콧물
- 메스꺼움 또는 구토
- 설사

증상이 발생하는 경우 어떻게 합니까?

귀하에게 위에 기재된 증상이 발생하는 경우, 귀하는 COVID-19에 감염되었을 수 있습니다. COVID-19가 있는 대부분의 사람들에게는 경미한 질환이 있으며 집에서 자가 격리를 하고 회복할 수 있습니다. 그러나, 귀하의 연령 또는 기저질환으로 인해 귀하가 감염되면 중증으로 발전할 위험이 큰 경우, 귀하의 의료 진료 제공자에게 귀하의 증상에 대해 알리고 귀하의 증상이 악화되면 조기에 의료 진료를 받으십시오. 격리에 관해 더 자세한 정보를 알아보려면 [COVID-19 자택 격리 지침](#)을 참조하십시오.

나는 검사를 어떻게 받을 수 있습니까?

모든 San Diego 카운티 주민은 무료 검사를 받을 자격이 있습니다. 귀하에게 건강 관련 우려사항이 있거나 검사 필요성에 관한 문의사항이 있는 경우, 귀하의 의료 진료 제공자에게 전화하십시오. COVID-19 검사만을 받기 위해서 응급과로 가지 **마십시오**. 귀하의 의료 진료 제공자를 통해서 검사를 받을 수 없는 경우, 귀하는 [미국 우편 서비스](#)를 통해서 가정용 검사 키트를 무료로 받으실 수 있습니다. San Diego 카운티는 또한 카운티 전역에 있는 장소에서 COVID-19 무료 검사를 시행하고 있습니다. 검사 장소를 검색하고 온라인으로 예약하려면 [검사 웹사이트](#)를 방문하거나 2-1-1 번으로 전화하십시오. *일부 검사 장소는 예약이 필요하지 않을 수 있습니다.

이용 가능한 치료 선택사항이 있습니까?

예, 무료 치료는 최근 COVID-19 검사 결과가 양성이고 증상이 있는 사람들에게 또는 COVID-19에 노출된 사람들 중에 COVID-19 예방에 도움이 되도록 제공됩니다.

귀하가 치료를 받을 자격이 있는지 알아보려면 우선 귀하의 의사에게 상담하십시오.

코로나바이러스 감염병 2019(COVID-19) 밀접 접촉자에 대한 지침

귀하는 다음과 같은 경우 치료를 받을 자격이 있을 수 있습니다.

1. 귀하의 COVID-19 검사 결과가 양성인 경우 **그리고**
2. 귀하의 증상이 지난 5 일(항바이러스성 약품)에서 7 일 이내(단일 클론 항체)에 시작된 경우 **그리고**
3. 귀하가 COVID-19 로 인해서 증상이 매우 심해지게 될 위험이 높은 경우

12세 이상인 사람은 단일 클론 항체 지역 센터(Monoclonal Antibody Regional Centers, MARC)에서 치료를 받습니다. 귀하가 12세 미만의 자녀에 대한 치료를 받으려는 경우, 귀하의 자녀의 소아과 의사 또는 진료 제공자에게 연락하십시오. 무료 치료에 관해 더 자세히 알아보려면 [환자 안내문을 참조하십시오](#). 귀하가 자격 조건을 충족하고 의사를 통해 치료를 이용할 수 없는 경우, 진료 예약을 하려면 MARC에 **(619) 685-2500**번으로 전화하십시오. 문의사항이 있으신 경우, MARC에 COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov로 이메일을 보내십시오.

단일 클론 항체 치료, 항바이러스 치료, 또는 COVID-19 검사만을 받기 위해서 응급과로 가지 **마십시오**. 저희 응급과는 많은 COVID-19 사례들로 인해 영향을 받고 있으며 긴급한 질환이 있는 사람들을 위해 준비되어 있어야 합니다.

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

귀하의 증상이 언제 시작되었는지 기록하십시오. 귀하는 자가 격리를 지속해야 하며 [코로나바이러스 감염병-19\(COVID-19\) 밀접 접촉자 자택 격리 지침](#)의 지시를 따르십시오. 귀하의 증상이 악화되거나 개선되지 않으며 귀하가 의료 진료를 받아야 하는 경우, 다른 사람들이 귀하의 감염으로 인해 전염되지 않도록 보호하기 위해 시설에 출입하기 전에 마스크 또는 얼굴 가리개를 반드시 착용하십시오. 귀하에게 응급 지원이 필요한 경우, 9-1-1 에 전화하고 교환원에게 귀하가 COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 했다고 알려십시오.

나에게 의료 진료가 필요한 경우 어떻게 할까요?

귀하가 위에 기재된 증상과 같은 경증에서 중간 정도의 COVID-19 증상을 겪고 있는 경우, 귀하는 귀하의 의료 진료 제공자에게 전화해 전화상으로 자문을 받거나 원격 의료를 받을 수 있습니다. 그들에게 반드시 귀하가 COVID-19 감염자와 밀접 접촉했다고 알려주십시오.

의료 진료를 받아야 하는 경우, 가능하다면 개인 차량을 이용하십시오. 직접 운전할 수 없는 경우, 귀하와 운전자 사이에 최대한 거리를 유지하고 잘 밀착되는 마스크를 착용하고 창문을 열어두십시오. 귀하는 대중교통을 이용해서는 안 됩니다.

코로나바이러스 감염병 2019(COVID-19) 밀접 접촉자에 대한 지침

다음과 같은 응급 지원이 필요한 증상이 있는 경우, 911 번으로 전화하십시오.

- 호흡 곤란
- 지속적인 통증 또는 가슴 압박감
- 새로운 정신 혼란
- 잠에서 깨지 못하거나 깨어있지 못함
- 입술 또는 얼굴색이 푸른 빛을 띠

추가적인 문의사항이 있는 경우 어떻게 해야 하나?

더 자세한 정보, 자료 및 지침을 알아보려면 저희 웹사이트 www.coronavirus-sd.com 을 방문하십시오. 건강상 문제가 있으신 분은 담당 의료 제공자에게 연락하십시오.

귀하에게 의료 진료 제공자가 없거나, 보험이 없거나 또는 커뮤니티 리소스를 찾거나 검사 예약에 도움이 필요하신 경우, 2-1-1 번으로 전화해 지원을 받으십시오.