

코로나바이러스 2019(COVID-19) 밀접 접촉자 자택 격리 지침

다음은 코로나바이러스 (COVID-19) 확진자와 밀접 접촉자를 위한 지침입니다.

의료계 종사자, 응급 의료요원 또는 다른 [필수 주요 사회 기반 근로자](#)일 경우, 고용주 방침 및 [필수 주요 사회 기반 근로자를 위한 미국질병예방통제센터\(CDC\) 안전 지침](#) 사이트에서 제공하는 지침을 참조하십시오.

내가 자가 격리를 해야 하는 이유는 무엇입니까?

귀하가 코로나바이러스 (COVID-19) 확진자 또는 감염 의심자와 밀접하게 접촉한 적이 있습니다. 귀하가 현재 건강 문제가 없더라도, 귀하는 코로나바이러스 (COVID-19)에 감염되었을 수 있습니다. 바이러스에 노출된 후 2-14 일 이내에 증상이 나타날 수 있으므로, 귀하가 감염자나 감염 의심자와 마지막으로 접촉한 시점부터 최대 14 일 동안은 감염 여부를 알 수 없습니다. 귀하에게 자가 격리를 요청하는 것은 귀하의 감염 확률을 고려하여 타인에게 바이러스를 전염시키지 않도록 하기 위한 조치이며, 특히 바이러스는 최대 48 시간의 잠복기가 있어 감염 증세가 나타나지 않는 상태에서도 전염될 수 있습니다. 귀하가 자가 격리를 실행함으로써 이 대유행병 시기에 질병이 확산되는 것을 예방하는데 기여할 수 있습니다.

내가 자가 격리를 해야 하는 기간은 얼마입니까?

귀하가 코로나바이러스 (COVID-19) 확진자 또는 감염 의심자와 마지막으로 접촉한 날로부터 14 일이 경과하면 격리 해제할 수 있습니다. 귀하가 코로나바이러스 (COVID-19) 확진자와 함께 생활하고 있거나 돌보아야 하는 경우 다음의 격리 실행 지침을 따르십시오:

- 귀하의 전 가족이 [코로나바이러스 2019\(COVID-19\) 자택 격리 지침](#)을 실천 시작 일자로부터 14 일 후에 자택 격리가 해제됩니다.
- 귀하가 이미 14 일 자가 격리를 이행했으나, 다시 코로나바이러스 (COVID-19)를 가진 자와 다시 밀접하게 접촉하는 경우 (예: 6 피트 이내의 거리에서 15 분 이상 함께 있거나, 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, 14 일 격리 기간은 다시 적용됩니다.
- 귀하에게 감염 증상이 없는 경우나 코로나바이러스(COVID-19) 감염 검사를 받고 음성 판정을 받은 경우라 하더라도, 14 일 자가 격리 상태를 유지해야 합니다.

실천해야 할 자가 격리 세부 지침은 무엇입니까?

격리 기간 동안에는 타인과 접촉할 수도 있는 모든 활동 및 이동을 제한해야 합니다.

1. 외출을 삼가십시오 – 직장, 학교, 또는 공공 장소에 가지 마십시오.
2. 외부 사람들의 자택 방문을 삼가하십시오.
3. 집에 함께 있는 사람들로부터 스스로를 격리(이미 격리 중인 사람들 제외) 하십시오.
 - 집에서 본인이 사용하는 특정한 공간을 지정하고, 다른 사람들과 스스로를 격리합니다 – 가능한 한 자택 내 지정된 공간에서 생활하고, 함께 지내는 다른 사람과 멀리 떨어져 생활하십시오. 특히 감염 시 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군과 거리를 두는 것이 중요합니다.

다음은 코로나바이러스(COVID-19) 감염 시 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군에 해당합니다:

- [연로한 성인 – 연령이 높아질수록 감염 시 질병의 심각도가 높아집니다.](#)

코로나바이러스 2019(COVID-19) 밀접 접촉자 자택 격리 지침

연령과 무관하게 다음과 같은 특정 기저질환을 앓고 있는 개인들은 고위험군에 속합니다:

- 만성 신장 질환만성
- 폐쇄성 폐 질환(COPD)
- 고형 장기 이식으로 인한 면역 저하 상태 (면역 체계가 약화된 개인)
- 비만 - 신체질량 지수(BMI) 30 이상인 개인.
- 심각한 심장 질환 (심부전, 관상 동맥 질환 또는 심근 병색 등)
- 겸상 적혈구병
- 제 2 형 진성 당뇨병

다음과 같은 질환을 앓고 있는 아동은 코로나바이러스(COVID-19) 감염 시 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군에 속합니다:

- 복합 질병
- 신경학적, 유전적 또는 신진대사성 질환
- 선천성 심장 질환

다음과 같은 질환을 앓고 있는 개인은 감염 시 (신종 코로나바이러스 질병에 대한 제한된 데이터에 근거하여) 심각한 질병 고위험군에 속합니다:

- 천식
 - 뇌 혈관 질환
 - (선천성) 낭포성 섬유증
 - 긴장항진(증) 또는 고혈압
 - 의학적 면역 체계 손상 상태(면역력이 약화된 상태)가 혈액 또는 골수 이식, 면역 결핍, 에이즈바이러스(HIV), 코르티코 스테로이드 사용, 또는 기타 면역력을 약화시키는 약물의 사용에 기인한 경우
 - 신경학적 의학 상태(치매 등)
 - 간 질환
 - 임신
 - 폐 섬유증
 - 흡연
 - 지중해 빈혈(탈라세미아)
 - 제 1 형 당뇨병
- 별도의 욕실/화장실을 이용할 수 있다면 따로 사용하십시오.
 - 집에서 함께 생활하는 사람들과 있을 때 안면 가리개를 착용하고 사회적 거리두기를 실천하십시오.
 - 애완 동물로부터 자신을 격리하십시오.
 - 다른 사람을 위해 식사나 요리를 하지 마십시오.

코로나바이러스 2019(COVID-19) 밀접 접촉자 자택 격리 지침

나는 격리 동안 외출을 해도 됩니까?

필요한 진료를 받아야 하는 경우를 제외하고 격리 장소를 떠나거나 공공 시설 또는 타인의 개인 공간을 출입을 삼가야 합니다.

- 기본적인 필수 요구사항을 해결하도록 도움을 줄 사람이 없는 경우, 음식이나 기타 생필품을 집으로 배달시키고 문 앞에 두고 가도록 해야 합니다.
- [이용 가능한 서비스에 대한 자세한 사항은 2-1-1로 문의하십시오.](#)

나는 격리 기간 동안 어떻게 건강 상태를 관찰해야 하나요?

건강을 모니터링하고 다음의 모든 증상을 포함하여 코로나바이러스 (COVID-19)의 기미나 증상 여부를 관찰하십시오.

- 발열 또는 오한
- 기침
- 숨가쁨 또는 호흡 곤란
- 피로감
- 근육통 또는 몸살 증세
- 두통
- 미각 또는 후각 상실
- 인후염
- 코막힘 또는 콧물
- 메스꺼움 또는 구토
- 설사

나에게 증상이 발발하면 어떻게 해야 하나요?

위에서 설명하는 증상이 나타나면, 코로나바이러스 (COVID-19)에 감염으로 간주되므로 주치의에게 연락하여 진료 상담을 받아야 합니다. 대부분의 코로나바이러스 (COVID-19) 감염자는 가벼운 질환을 앓으며 자택에서 격리하면서 회복이 가능합니다. 그러나 감염 시, 연령 또는 기저질환으로 인해 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군인 경우, 가령 65세 이상 노인, 임신부 또는 만성 질환과 같은 건강 문제가 있거나, 면역 체계가 약한 개인의 경우, 담당 의료진에게 연락하여 증상을 알리고, 증상이 심화되면 진료를 받아야 합니다.

감염 증상이 발발한 때를 기록해 두십시오. 자가 격리 상태를 유지하고 본 [코로나바이러스 \(COVID-19\) 자택 격리 지침](#)을 지속적으로 준수해야 합니다. 귀하의 증상이 악화되거나 호전되지 않아 진료를 받아야 하는 경우, 의료 시설 출입 전, 반드시 마스크 또는 안면 가리개를 착용하여 다른 사람이 감염되지 않도록 보호해야 합니다. 긴급 지원이 필요한 경우 9-1-1 번으로 전화하여 코로나바이러스 (COVID-19) 확진자와 밀접한 접촉을 했다고 알려주십시오.

코로나바이러스 2019(COVID-19) 밀접 접촉자 자택 격리 지침

나는 감염 검사를 받을 수 있습니까?

샌디에고 카운티 주민이라면 누구나 무료 감염 검사를 받을 수 있습니다. 건강 관련 우려되는 점이나 검사 필요 여부에 대한 문의사항은 귀하의 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 귀하가 의료 서비스 제공자에게 감염 검사를 받을 수 없는 경우, 샌디에고 카운티가 코로나바이러스(COVID-19) 카운티 전역에서 무료로 감염 검사를 제공하는 선별 진료소를 이용할 수 있습니다. [감염 검사 안내 웹사이트 www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)에서 선별 진료소를 검색하여 인터넷 상이나 2-1-1 번으로 전화하여 방문 일정을 예약하십시오. *일부 선별진료소는 예약 없이 방문이 가능합니다.

귀하가 코로나바이러스(COVID-19) 감염 검사 결과 음성 판정을 받더라도, 이후 감염 증상 발발하거나, 건강 상태가 변화하여 전염성이 생길 수 있으므로 반드시 14 일 자가 격리를 해야 한다는 것을 잊지 마십시오.

내가 의료 진료가 필요한 경우, 어떻게 해야 하나요?

귀하가 위의 코로나바이러스 (COVID-19) 경도에서 중증 증세를 경험하는 경우, 담당 진료 제공자에게 연락하여 전화 상담 또는 원격 의료 상담을 통해 귀하가 확진자와 밀접하게 접촉한 사실이 있다고 알려주십시오.

귀하가 의료 진료를 받아야 하고, 코로나바이러스 (COVID-19) 관련 새로운 증상이나 징후가 있는 경우, 반드시 수술 용 마스크를 착용하십시오. 수술 용 마스크가 없다면, 형질으로 된 안면 가리개를 착용해야 합니다.

가능하면 개인 차량을 이용하십시오. 본인이 운전하여 진료 예약에 갈 수 없는 경우, 운전자와 본인의 거리를 최대한 유지하고 차창문을 열어 두십시오 - 대중 교통은 이용할 수 없습니다.

다음과 같은 긴급 지원이 필요한 증상 발발 시, 911 에 전화하십시오.

- 호흡 곤란
- 흉부 압박감 또는 통증이 지속되는 경우
- 기존에 없던 정신적 혼란 상태가 발발하는 경우
- 혼미한 상태가 지속되거나 정신이 들지 않는 경우
- 입술 또는 얼굴이 푸르스름한 경우

공중 보건 당국이 나의 직장이나 학교에 통보합니까?

귀하의 건강이나 타인의 건강을 보호하기 위해 반드시 필요한 경우를 제외하고 공중 보건 당국은 귀하의 직장이나 학교에 연락하거나 귀하의 개인 정보를 공개하지 않습니다.

내가 추가로 궁금한 사항이 있으면 어떻게 해야 하나요?

보다 자세한 정보, 자원 및 지침은 www.coronavirus-sd.com 사이트를 참조하시기 바랍니다. 귀하의 건강과 관련된 사항은 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 귀하가 담당 의료 서비스 제공자가 없거나, 의료 보험이 없거나 또는 지역 사회 자원을 검색이나 감염 검사 방문 예약에 도움이 필요한 경우 2-1-1 에 지원을 요청하십시오.