

# 가정에서 코로나 19(COVID-19) 증상을 관리하는 방법

코로나 19 증상이 의심되거나 확진되었다면 다음과 같은 수칙을 권장합니다.

## 의학적 도움을 구해야 할 경우

본인의 건강 상태를 잘 살펴서 증상이 악화된다면, 특히 심각한 질병으로 악화될 위험성이 높은 고위험군에 속한다면, 즉시 의학적 도움을 구해야 합니다. 여기에는 고령자와 기저 질환이 있는 사람(암, 만성 신장 질환, 만성 폐쇄성 폐질환/COPD, 면역력 저하, 비만, 심장 질환, 겸상 적혈구 질환, 제2형 당뇨병)이 포함됩니다.

다음과 같은 긴급한 경고 징후\*가 나타난다면 911로 연락해주십시오:



\*이 목록은 있을 수 있는 모든 증상은 아닙니다. 다른 심각한 증상이나 걱정되는 증상이 있다면 담당 의료 제공자에게 연락해주십시오.

## 치료 방법은 다양합니다

코로나 19 검사에서 양성 반응이 나왔고 이로 인해 심각한 증상을 겪을 가능성이 높다면, 입원하거나 이 질병으로 사망할 가능성을 현저히 낮출 수 있는 치료법을 이용하실 수 있습니다.

절대 지체하지 마세요! 치료는 증상이 처음 발현되자마자 시작되었을 때 가장 효과적입니다. 증상이 비교적 경미할 경우에도 치료를 받을 자격에 해당하는지 알아보기 위해 담당 의료 제공자에게 즉시 연락하시기를 권장합니다.

치료 옵션 목록, 치료를 받을 수 있는 곳 및 추가 자료를 알아보시려면 다음 웹사이트를 방문해주십시오: [www.coronavirus-sd.com/treatment](http://www.coronavirus-sd.com/treatment).

## 자신과 주위 사람들을 모두 보호해주세요

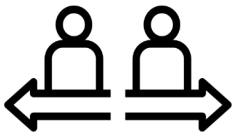
코로나 19는 감염된 경우 경미한 증상에서 심각한 증상까지 유발할 수 있고 바이러스를 타인에게 전염시킬 수 있습니다. 자기 자신을 보호하고 가정과 커뮤니티에서 코로나 19가 다른 사람들에게 확산되는 것을 방지하려면 다음 수칙을 지켜주십시오.

증상을 잘 살피고 의료 제공자의 지시에 따릅니다.

- 휴식을 취하여 몸이 회복될 수 있도록 합니다.

- 수분을 충분히 섭취합니다. 음료, 특히 물과 전해질 음료를 충분히 섭취합니다.
- 열을 낮추거나 통증 완화를 위해 필요하다면 아세트아미노펜(예: Tylenol®)과 같은 일반의약품을 복용합니다. 만 2세 미만의 유아는 담당 의료 제공자와 먼저 상담하기 전에는 일반의약품을 섭취하게 해서는 안 됩니다.

가정과 커뮤니티에서 코로나 19가 다른 사람들에게 확산되는 것을 방지하려면 다음 수칙을 지켜주십시오.



**증상이 시작되었거나 처음 양성 판정을 받은 후 최소한 5일 동안 다른 사람으로부터 고립(집에 머무름)하거나 자가 격리합니다.**

- 회복하는 동안 다른 사람과 자신을 격리하는 데 사용될 특정한 방을 집안에서 선택합니다. 감염될 경우 심각한 병증을 보일 수 있는 고위험군의 개인과는 떨어져 있는 것이 특히 중요합니다.
- 가능하다면 화장실도 별도로 사용합니다. 이것이 가능하지 않다면, 아래 가이드라인에 따라 화장실을 사용할 때마다 청소 및 소독합니다.
- 집에서 다른 사람들과 함께 있을 때는 사회적 거리 두기를 실천합니다. 즉, 서로 최소한 6피트 이상 거리를 두려고 노력합니다.

본인의 집에서 자신과 다른 사람들을 적절하게 격리하는 것이 가능하지 않거나 코로나 19에 감염될 경우 심각한 증상을 겪을 위험성이 높은 고위험군의 개인(예를 들어, 고령자, 만성 질환이 있거나 면역 기능이 저하된 사람)과 함께 산다면 이들로부터 떨어질 수 있는 다른 장소에 머물기를 고려해주시요.



**개인용 가정용품은 공유하지 말아야 합니다.**

- 접시, 물컵, 컵, 식사 도구, 수건, 침구, 또는 기타 다른 사람들이 집에서 함께 사용하는 물품은 공유해서는 안 됩니다. 이러한 물품은 사용 후 온수와 세제로 꼼꼼히 세척해야 합니다.



**환기를 자주 하여 공기 흐름을 개선합니다.**

- 환기를 통해 신선한 공기를 집안으로 들이고 집안의 공기는 공기청정기로 정화하여 공기 흐름을 개선합니다.
- 환기를 자주 하면 집안에 있는 바이러스 입자를 줄여주어 코로나 19 확산을 방지하는 데 도움될 수 있습니다.
- 우리는 같이 사는 사람이나 집을 방문한 손님이 코로나 19나 기타 호흡기 바이러스에 감염되었는지 알 수 있을 때도 그렇지 못할 때도 있을 수 있습니다.

- 집안의 환기 상태(공기 흐름)를 개선합니다. 문과 창문을 열고 휴대용 공기청정기를 사용하거나 환풍기를 사용하여 공기질과 흐름을 향상합니다. 보다 자세한 정보는 [집안의 환기 상태를 개선하는 방법을 참조해주시요](#).

### 다른 사람과 함께 있을 때는 마스크를 착용합니다.



- 방이나 자동차를 공유할 때나 병원 또는 의료 제공자의 진료실에 들어가기 전과 같이 집에서나 공공장소에서 다른 사람들과 함께 어울려야 할 필요가 있다면 고품질 마스크를 착용합니다.
- 마스크를 착용할 수 없는 곳은 가지 않도록 해야 합니다.
- 본인이 마스크를 착용할 수 없는 상태(예를 들어, 호흡 곤란을 유발하기 때문)라면, 함께 사는 사람들은 본인과 같은 방에 있어서는 안 됩니다. 함께 사는 사람이 본인의 방에 반드시 들어와야 한다면, 그들이 얼굴 마스크를 착용해야 합니다.

### 기침과 재채기할 때는 얼굴을 가려야 합니다.



- 다른 사람들에게 바이러스가 확산되지 않도록 기침이나 재채기를 할 때는 티슈나 소매로 입과 코를 가려야 합니다. 사용한 티슈는 쓰레기봉투를 씌운 쓰레기통에 버리고 손은 물과 비누로 즉시 씻어야 합니다.

### 손은 자주 씻도록 합니다.



- 집에 있는 모든 사람은 손을 자주 꼼꼼히 씻어야 합니다. 특히, 코를 풀거나 기침, 또는 재채기를 한 후, 화장실을 사용한 후, 그리고 식사하기 전이나 식사를 준비하기 전에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 손은 물과 비누로 최소한 20초 동안 씻어야 합니다. 물과 비누가 없을 때는 최소한 알코올 60% 이상인 손 소독제를 사용합니다.
- 손을 씻기 전에는 눈, 코, 입을 만지지 않도록 해야 합니다.

### “접촉이 빈번한” 표면은 매일 세정해야 합니다.



- 접촉이 빈번한 표면에는 카운터, 테이블 위, 문 손잡이, 욕실 비품, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 및 침대 협탁 등이 포함됩니다. 또한, 혈액, 체액 및/또는 신체 분비물이나 배설물이 묻은 표면도 모두 세정해야 합니다. 그리고 [코로나 19 바이러스 퇴치 효과가 증명된 환경보호국\(EPA\) 승인 제품](#)(예: Clorox Disinfecting Wipes, Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner, Purell Professional Surface Disinfectant Wipes)을 사용하여 소독합니다.

## 자택 격리의 종료

예방접종 상태, 감염 이력, 또는 증상의 유무와 관계없이 자택에서 스스로 격리 중인 코로나 19 확진자는 다음 조건이 모두 충족되었을 때 자택 격리를 종료할 수 있습니다.

- 증상이 없는 경우: 5일 후 격리를 종료할 수 있습니다.
- 증상이 있었고:
  - 증상이 호전되고 있는 경우: 24시간 동안 열이 나지 않는다면(해열제 복용 없이) 5일 후 격리를 종료할 수 있습니다.
- 증상이 있었고:
  - 증상이 호전되지 않고 있다면: 24시간 동안 열이 나지 않을 때까지(해열제 복용 없이), 또는 증상이 호전될 때까지 격리를 계속해야 합니다.
  - 중간 정도의 병증이 있었던 경우(숨가쁨을 경험했거나 호흡곤란이 있었던 경우): 10일 동안 격리합니다.
  - 심각한 병증(입원해야 할 정도)이 있었고 면역 기능이 저하된 경우: 10일 동안 격리합니다.
    - 격리를 종료하기 전에 담당 의사와 상담합니다. 이 경우 바이러스 검사를 받지 않고 격리를 종료해서는 안 됩니다.
- 마스크 제거: 격리를 종료하고 몸 상태가 좋게 느껴진다면(해열제 복용 없이 열이 나지 않는 상태), 10일 동안 마스크를 착용합니다. 또는, 가능할 경우 항원 검사를 실행할 수도 있습니다. 48시간 간격으로 2번 연속 실행한 검사 결과가 음성이라면, 10일 이전에 마스크 착용을 중단할 수 있습니다.

심각한 질병이나 중병이 있는 사람, 또는 면역 기능이 심각하게 저하된 사람은 담당 의료 제공자나 감염 관리 전문가와 상담하기를 권장하며 최대 20일까지 격리 기간 연장이 권장될 수 있습니다.

## 직장 또는 학교 복귀

자택 격리 기간을 완료했고 더 이상 전염성이 없다고 판단되면, 직장이나 학교에 복귀하는 것을 포함한 일상 활동을 재개할 수 있습니다. 직장이나 학교 복귀를 위해 음성 검사 결과나 공중보건 서비스로부터 편지와 같은 증명서를 제출할 필요는 없습니다. 자택 밖에서 다른 사람들과 어울릴 때는 모든 안전 지침을 계속해서 준수해야 합니다.