

2 단계 지침

코로나바이러스감염증 2019(COVID-19): 여행을 위한 지침

2단계 시행 중에는 수도권을 벗어나는 비필수 여행은 제한됩니다. 여행 시 귀하가 COVID-19에 감염되고 이를 확산할 가능성이 높아지기 때문에 집에 머무르는 것이 자신과 가족이 아프지 않도록 보호하는 최선의 방법입니다.

무엇이 필수 여행 혹은 비필수 여행인지 단순히 정의하는 것은 없습니다. 궁극적으로 개인과 가족, 일부 경우 고용주의 판단입니다. 필수 여행의 예로는 가족 응급 상황이나 필수 업무 관련 여행이 있을 수 있습니다. 비필수 여행의 예로는 휴가, 수학 여행, 업무 관련 컨퍼런스가 있을 수 있습니다.

이런 시기에 수도권 외부로 여행 가는 것으로 인해, 자신과 다른 사람에게 발생할 수 있는 위험이 그 혜택보다 큰지 여부를 여행 전에 판단하는 것이 중요합니다. 귀하가 아프거나 지난 14일간 COVID-19 확진자와 접촉한 경우에는 여행을 금하고, 아픈 사람과 여행하지 마십시오. 자세한 정보는 coronavirus.dc.gov/phasetwo를 방문하시기 바랍니다.

COVID-19 증상을 보이거나 최근 COVID-19 확진자와 접촉한 사람은 다른 사람을 노출시킬 위험이 있으므로 여행을 금해야 한다는 점 염두에 두시기 바랍니다. COVID-19 증상은 발열(주관적 또는 섭씨 38도(화씨 100.4도)), 오한, 기침, 숨가쁨이나 호흡곤란, 피로감, 근육통이나 몸살, 두통, 새롭게 나타나는 미각이나 후각 상실, 인후통, 울혈이나 콧물, 메스꺼움이나 구토, 설사, 몸이 좋지 않은 기타 증상이 될 수 있습니다.

여행을 하고자 할 때는 다음을 고려합니다.

- 귀하가 생각 중인 여행지에 COVID-19가 확산되고 있다면 여행 중에 감염되어 귀하 시가구원에게 전파할 수 있습니다.
- 귀하의 지역사회에 COVID-19가 여전히 확산되고 있다면 귀하에게 증상이 없더라도 여행 중 다른 사람에게 바이러스를 전파할 가능성이 있습니다.
- 고령자나 기저질환자는 COVID-19 **합병증 고위험군에 속하며** 주의를 기울여야 합니다.

특정 고위험 사례들은 다양한 여행 방법과 연관이 있습니다.

- 항공 여행: 항공 여행 시에는 보안 검색과 공항에서 시간을 보내야 하므로 다른 사람 및 자주 만지는 표면과 밀접 접촉이 일어날 수 있습니다. 또한 기내가 붐빌 때는 사회적 거리 두기가 어려우며, 때때로 몇 시간 동안 다른 사람들 가까이에 앉아 있어야 할 수 있으므로(6 피트 이내) COVID-19에 노출될 위험이 높아집니다.
- 버스나 기차 여행: 장시간 버스나 기차로 여행할 때는 다른 사람과 6 피트 이내에 앉거나 서 있어야 할 수 있습니다.
- 자동차 여행: 여행 중에 주유하거나 음식을 먹거나 화장실을 이용하기 위해 휴게소/주유소에 들를 때 귀하나 여행 동반자가 다른 사람들과 밀접 접촉해야 할 뿐만 아니라 오염 가능성이 있는 표면을 접촉해야 합니다.
- 크루즈선: 질병통제예방센터(CDC)는 현재 여행자에게 전 세계적으로 모든 크루즈 여행을 미룰 것을 권고합니다.

여행 필수품을 예상합니다.

- 여행 기간 전체에 충분한 분량의 약품을 가져갑니다.
- 알코올 기반 손 세정제(알코올 함량 최소 60%)를 충분히 챙기고 소지합니다.
- 사회적 거리 두기가 어려운 야외 구역을 비롯해 공공 장소에서 착용할 헝겊 안면 가리개를 가져갑니다.
- 여행을 위해 음식과 물을 준비합니다. 식당과 상점이 문을 닫았을 경우에 대비하여 상하지 않는 음식을 챙깁니다.
- 여행 숙소를 청소하는 경우 청소 및 소독에 대한 CDC의 지침([cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect))을 참고하시기 바랍니다.

주 및 지방 여행 제한을 준수합니다.

- 최신 정보와 여행 지침을 얻으려면 귀하의 거주지와 여행 경로상에 있는, 그리고 목적지의 주 또는 지방 보건부의 정보를 확인합니다. 주 및 지방 보건부 웹사이트 목록은 CDC 웹사이트([cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html))에서 찾을 수 있습니다.
- 여행 중에 주정부나 지방정부에서 외출금지(stay-at-home)나 자택대기(shelter-in-place) 명령, 도착 시 필수 검역, 주경계선 폐쇄 등 여행 제한 조치를 시행할 가능성이 있습니다. 여행 중에 업데이트를 확인합니다.

여러 해외 목적지들에서는 비거주자의 입국을 금지하거나 방문자에게 자기 격리를 요구하는 여행 제한을 시행하고 있습니다.

- 방문자 제한은 수시로 바뀝니다. 해외 목적지로 여행을 계획하기 전 및 출발하기 전에 어떤 제한 조치들이 있는지 파악하는 것이 중요합니다.
- 해외 여행 시 여행 제한과 여행 중단 조치가 변경될 가능성이 있기 때문에 귀하의 귀국이 보장되지 않는다는 점 염두에 두시기 바랍니다.
- 국가별 여행 보건 정보는 CDC 여행보건공지(Travel Health Notices) 웹사이트([cdc.gov/travel/notices](https://www.cdc.gov/travel/notices))를 확인하시기 바랍니다.

해외 여행이나 광범위한 지역사회 감염이 진행 중인 지역으로부터 귀가 시, 귀하는 귀가 시부터 14일간 외출을 금하고 다음 예방조치를 따라야 합니다.

- [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://www.coronavirus.dc.gov/healthguidance)에 있는 ‘COVID-19 확진자와 접촉한 사람을 위한 지침’을 준수하십시오. 포함된 내용:
 - 체온계로 하루에 두 번씩 체온을 재고 발열이 있는지 모니터링합니다. 또한 기침, 호흡곤란, 기타 가능한 COVID-19 증상이 나타나는지 주의합니다. 체온을 기록하는 체온기록지를 운영합니다.
 - 외출을 금하고 다른 사람들과 접촉을 피합니다. 직장에 출근하거나 등교를 금합니다.
 - 집에 머무를 때를 비롯해 다른 사람과 거리(6 피트)를 둡니다.

증상이 나타나는 경우라면

- 담당 보건 의료 제공자의 진료를 받습니다. 미리 전화하여 귀하의 증상을 알립니다.
- 호흡곤란, 숨가쁨, 지속적인 가슴 통증이나 압박, 새롭게 나타나는 혼란이나 각성 불능,

푸르스름한 입술이나 얼굴 등
의료적 응급 시 911 번으로 전화하십시오.

- COVID-19 검사를 받아야 하는 경우 COVID-19 검사 선택사항에 대한 정보는 coronavirus.dc.gov/testing에서 확인할 수 있습니다.

이런 권장사항은 계속해서 업데이트될 것입니다. 정기적으로 coronavirus.dc.gov를 방문해서 최신 정보를 얻으십시오.