

2단계

코로나바이러스(COVID-19): COVID-19 양성 판정을 받은 개인에 대한 가이드

이 가이드는 의료 제공자로부터 COVID-19로 확진받은 개인이 준수해야 할 규정을 소개합니다. 만약 COVID-19를 유발하는 바이러스 검사에서 양성 판정을 받았고 담당 의사는 입원할 필요가 없다고 판단했다면, DC 보건부(DC Health)는 해당 개인이 아래 절차에 따를 것을 권고합니다.

COVID-19 확산 방지를 위해 할 수 있는 행동

아래 단계에 따라 COVID-19를 유발하는 바이러스가 친구, 가족 및 지역사회에 확산되는 것을 방지할 수 있도록 다른 사람으로부터 자신을 격리해야 합니다.

- **의학적 치료를 위한 경우 외에는 집에 있어야 합니다.** 직장, 학교, 또는 공공 구역에 가서는 안 됩니다. 대중교통, 차량 공유 서비스 또는 택시 사용은 피해야 합니다.
- **집에서는 다른 사람으로부터 자신을 격리합니다.** 집에서는 가능한 한 최대한, 같은 방에 머물러 있고 다른 사람으로부터 떨어져 있어야 합니다. 가능하다면, 별도의 화장실을 사용합니다.
- **집에 필수적인 불일이 없는 방문객은 금지해야 합니다.**
- **자신에게 가족이나 연인이 있다면, 다음 웹사이트에서 제공되는 가이드를 참조해주시기 바랍니다** <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>. 이 문서를 가족 및 연인과 공유합니다.
- **고용주에게 통보합니다.** 본인의 직업이 노인 및 심각한 기저 질환이 있는 사람과 함께하는 것이 요구된다면, 통보하는 것은 특히 중요합니다.
- **반려동물 및 기타 동물과 접촉을 제한합니다.** 가능하다면, 가족 중 다른 사람이 동물을 보살피어야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 다음 웹사이트에서 제공되는 가이드를 참조해주시기 바랍니다 <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>.
- **다른 사람 주변에 있어야 할 필요가 있다면 천으로 된 얼굴 가리개나 마스크를 착용해야 합니다.** 천으로 된 얼굴 가리개를 착용할 수 없다면(예를 들어, 호흡 곤란을 유발하기 때문에), 함께 사는 사람들이 확진자와 같은 방에 있어야 할 필요가 있는 경우 천으로 된 얼굴 가리개를 착용해야 합니다.
- **기침 및 재채기할 때 가려야 합니다.** 기침이나 재채기할 때는 입과 코를 티슈로 가립니다. 사용한 티슈는 봉투가 씌워진 쓰레기통에 버리고 즉시 손을 씻어야 합니다.
- **손을 자주 씻습니다.** 비누와 물로 최소한 20초 동안 자주 손을 씻어야 합니다. 만약 비누와 물이 없다면, 상점에서 구매한 최소한 60% 알코올이 함유된 알코올 기반 손소독제를 손 전체 표면에 바르고 건조될 때까지 손을 비비는 방식으로 손을 세정합니다. 손이 눈에 보이게 더러워졌다면, 비누와 물로 손을 씻어야 합니다. 씻지 않은 손으로 눈과 코, 입을 만지지 않도록 해야 합니다. 직접 만든 손소독제는 권장하지 않습니다.
- **개인용 가정용품은 공유하지 말아야 합니다.** 식기, 유리잔, 물컵, 식사용 수저, 수건, 또는 침구류를 집에 있는 다른 사람이나 반려동물과 공유해서는 안 됩니다. 이러한 물품은 사용한 후 세제와 물로 깨끗이 세척되어야 합니다.

- "빈번하게 접촉되는" 표면은 모두 매일 세정해야 합니다. 자주 만지는 물체와 표면은 최소한 매일 세정 및 소독합니다. 눈에 보이는 오물은 소독하기 전에 세제와 비누로 세척해야 합니다. 더 자세한 정보를 원하시면 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>를 참조해주시기 바랍니다.

DC 보건부에서 시행할 추후 관리에 대비합니다.

- DC 보건부 접촉 추적팀(DC Health Contact Trace Team)에서 연락이 오면 전화를 받아야 합니다.
- COVID-19 증상이 처음 나타나기 48시간 전을 기준으로 본인의 활동과 가까이 접촉한 사람에 관한 정보를 공유할 준비를 해야 합니다. 이 정보는 추가 확산을 방지하기 위해 자가 격리해야 할 필요가 있는 사람에게 연락하는 것과 같이 공중 보건을 위한 조치를 결정하는 목적으로만 사용됩니다.
- DC 보건부는 확진자가 자가 격리하는 동안 정기적으로 연락하여 상태는 어떤지, 자가 격리하는 동안 겪게 된 문제는 없는지, 그리고 확진자에게 도움될 수 있는 지원 서비스는 없는지 확인할 것입니다.

본인의 증상 모니터링

- 담당 의사로부터 의학적인 검사를 아직 받지 않았다면(예: 무료 공공 검사장에서 검사받은 경우) 담당 의사와 상담합니다. 증상이 악화(예: 호흡 곤란)된다면 즉시 의학적 치료를 구해야 합니다.
- 의학적 응급 상황(예를 들어, 호흡 곤란, 숨참, 지속적인 통증 또는 가슴 압박감, 이전에 없던 정신 혼란이나 감각을 느끼지 못하는 증상, 입술 또는 얼굴 청색증)이 발생한다면, 911로 연락합니다. 그 외 다른 증상이 심각하거나 걱정된다면, 담당 의사와 상담해주시기 바랍니다.
- 의사를 방문하기 전에 미리 연락해야 합니다. 비필수적 진료 예약은 모두 일정을 조정해야 합니다. 진료를 반드시 받아야 한다면, 담당 의사에게 연락하고 자신은 COVID-19 확진자임을 알려야 합니다.
- 병원까지는 의료용 차량이나 개인 차량을 사용하여 방문해야 하며, 차량 공유 서비스나 대중교통은 사용하지 말아야 합니다.
- 가능하다면, 병원에 들어가기 전에 천으로 된 얼굴 가리개(또는 해당 병원에서 제공한 경우, 마스크)를 착용해야 합니다.

자택 자가 격리 종료

자택 자가 격리는 본인의 전염 가능성이 사라졌을 때 종료될 수 있습니다. 이것은 증상이 시작된 이후 경과한 시간과 호전 정도에 따라 결정됩니다.

- COVID-19 확진 판정을 받은 환자는 다음 기간 동안 집에 머물러 있어야 합니다:
 - 고열이 약을 먹지 않고 사라지고 호흡기 증상(기침, 숨참)이 향상된 이후 최소한 3일(72시간) 동안
 - 및
 - 증상이 처음 나타난 이후 최소한 10일 동안 중에서, 나중에 해당되는 기간
- 양성 판정을 받았지만, 증상이 발현된 적이 없다면, 검사받은 후 최소한 10일이 경과될 때까지.

여러분의 행동이 중요합니다. 이상의 가이드를 준수함으로써 COVID-19 확산을 방지할 수 있습니다. 여러분의 행동이 가장 취약한 사람들을 보호하는 데 도움을 줍니다. 최신 정보를 원하시면 <https://coronavirus.dc.gov>를 정기적으로 방문해주시기 바랍니다.