



코로나바이러스 감염증 2019

증상 및 아플때 어떻게 해야 하는지 배우기

본 문서를 다른 언어 또는 웹상에서 보시려면 ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare를 방문하십시오.

요약

본 지침은 COVID-19 으로 우려되는 증상이 있는 사람을 위한 문서입니다. COVID-19 에 걸린 사람은 가벼운 증상부터 중증 질환까지 광범위한 증상을 보입니다. 노인 그리고 심장 질환, 폐질환, 당뇨병과 같은 심각한 기저 질환을 앓고 있는 사람들은 COVID-19 에 걸리면 심각한 합병증으로 발전할 위험이 높습니다. 일부는 COVID-19 에 걸려도 증상이 나타나지 않습니다.

중요: COVID-19 증상이 있으면, 의료 서비스 제공자와 논의해 COVID-19 진단 검사를 하십시오. COVID-19 진단 검사를 받고 결과나 나올 때까지 또는 주치의가 COVID-19 에 걸리지 않았다고 진단할 때까지 집에 머물러야 합니다.

COVID-19 양성 판정을 받거나 주치의가 COVID-19 에 걸렸다고 진단하면, 자택 고립 지침을 엄격히 준수해야 합니다.

COVID-19 음성 판정을 받거나 주치의가 COVID-19 에 걸리지 않았다고 진단하더라도, 귀하는 해열제를 복용하지 않고 열이 나지 않는 상태로 최소 24 시간까지 집에 머물러야 합니다.

COVID-19의 증상

증상은 바이러스에 노출된 후 2-14일 후에 나타날 수 있으며, 다음이 포함됩니다.

발열 또는 오한	이전에 없던 미각 또는 후각 상실
기침	두통
숨 가쁨/호흡곤란	인후염
피로	메스꺼움 또는 구토
근육통 또는 몸살	설사
콧물 또는 코막힘	

본 목록의 증상은 COVID-19의 모든 증상을 포함하지는 않습니다.
일부는 COVID-19에 걸려도 증상이 나타나지 않습니다.

진단 검사를 받고 의사에게 진료받기:

- 위에 나열된 증상 중 하나 또는 목록에 없는 우려되는 증상이 있으면 의료 서비스 제공자에게 연락하여 COVID-19 진단검사를 받으십시오. 증상이 시작한 시기를 기록하십시오.
- 65 세 이상의 고연령자 또는 만성질환이나 면역력 약화와 같은 건강상의 문제가 있는 사람은 이런 새로운 증상이 나타났다고 담당 의사에게 알리는 것이 특별히 더 중요합니다.

- 의료 서비스 제공자를 찾기 위해 도움이 필요하다면 하루 24 시간 이용 가능한 로스앤젤레스 정보 라인 2-1-1 로 전화하십시오.
- COVID-19 진단 검사를 받으시려면 담당 의사에게 문의하거나, lacounty.gov/testing 에 방문 또는 2-1-1 에 전화하십시오. COVID-19 진단 검사에 관해 자세한 내용을 보려면 [여기](#) 를 클릭하십시오.
- 증상이 악화되면 즉시 진료를 받으십시오. 생명을 위협하는 증상이 있으면 911 에 전화하십시오.

응급 경고 징후가 있는 경우 911에 전화하십시오.



스트레스 대응법

- 걱정되고 스트레스가 많은 시기입니다. 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지 211la.org/resources/subcategory/mental-health 는 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. 또한, 위기 전화에 대한 정보를 포함한 지침과 자원은 CDC 웹페이지의 [스트레스 관리](#) 에서도 찾아 볼 수 있습니다.
- LA 카운티 주민은 [헤드스페이스 플러스](#) 를 무료로 이용할 수 있습니다. 여기에는 영어와 스페인어로 된 마음 챙김 및 명상 자료뿐만 아니라 COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 운동과 수면 운동이 있습니다.
- 정신 건강에 대해 누군가와 상담하고 싶으시면 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771 에 문의하거나 2-1-1 에 전화하십시오.