

# COVID-19 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침

본 문서를 다른 언어나 웹상에서 보시려면 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) 를 방문하십시오.

본 문서는 코로나바이러스 감염증 2019(COVID-19) 확진자 또는 감염 의심자와 밀접 접촉한 사람을 위한 지침입니다.

의료계 종사자나 최초 대응자(경찰, 소방, 각종 안전요원 등)일 경우에는 고용주의 방침을 참조하십시오.

COVID-19 확진 진단을 받았거나 받을 가능성이 있는 사람과 밀접 접촉한 모든 사람이 스스로 격리해야 하는지 법적 요건을 확인하려면 [공중 보건국의 응급 격리 명령](#)을 확인하십시오.

## 격리가 중요한 이유

**격리**는 COVID-19 에 노출되었을 가능성이 있는 사람을 다른 사람들과 분리하기 위한 조치입니다. 격리는 본인이 아프지 알기 전에 또는 바이러스에 감염이 되었지만 무증상인 사람들로 부터 질병이 확산되는 것을 방지하는 데 도움이 됩니다.

귀하는 COVID-19 확진자 또는 감염 의심자와 밀접하게 접촉했으므로 집에 머물러야 하고, 다른 사람과 떨어져 지내고, 본인의 건강을 관찰해야 합니다. 본 지침을 주의 깊게 읽어 주십시오.

## 밀접 접촉자의 정의

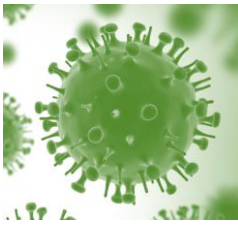
"밀접 접촉자"란 전염성이 있는 "감염자\*"에게 노출된 아래에 해당하는 사람을 의미합니다.

- a. 감염된 사람과 6피트 이내에서 15분 이상 같이 있던 사람
- b. 감염자의 체액 및/또는 분비물을 비보호 상태에서 접촉한 사람 (예: 감염자가 본인에 있던 쪽으로 기침이나 재채기를 하는 경우, 타액 또는 식기 공유하는 경우, 보호하는 장비를 착용하지 않은 상태에서 돌보는 경우)

\*감염자는 COVID-19에 걸린 사람 또는 COVID-19 감염이 의심되는 사람으로, 첫 증상이 나타나기 48시간 전부터 고립이 종료되는 날까지 전염성이 있는 것으로 간주됩니다 ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) 에서 찾을 수 있는 [COVID-19 확진자를 위한 자택 격리 지침](#)에 설명). COVID-19 진단 검사에서 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 사람은 진단 검사를 받기 48시간 전부터 진단 검사를 받은 후 10일까지 전염성이 있는 것으로 간주됩니다.

## 격리해야 하는 기간

- 전염성이 있는 사람과 마지막으로 밀접 접촉한 날부터 14 일 동안 격리해야 합니다. 감염자는 [COVID-19 확진자를 위한 자택 고립 지침](#)을 따라야 합니다.
- 감염자와 함께 생활하고 있거나 돌보아야 하는 경우, 접촉 유형에 따라 격리 기간이 달라집니다 - 본 지침의 끝부분에 "격리 해제일 계산하는 방법" 섹션에서 본인에게 가장 적합한 상황을 찾으십시오.
- 감염자에게 언제 노출되었는지 모르는 상태에서 보건 당국의 응급 격리 명령을 받았다면 명령서가 발행된 날부터 14일이 지난 후가 격리 종료일입니다.



# COVID-19 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침

## COVID-19 진단 검사

COVID-19에 걸린 감염자와 밀접하게 접촉한 분은 진단 검사를 받을 것을 권장합니다.

- 진단 검사를 받으시려면 담당 의사에게 문의하거나, [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)에 방문 또는 2-1-1에 전화하십시오.
  - 진단 검사를 받으러 갈 때는 의도치 않게 다른 사람들을 감염시키는 일이 없도록 주의 사항을 지키십시오. 아래의 [진료 또는 COVID-19 진단 검사를 받으러 외출해야 하는 경우](#)를 참조하십시오.
- 진단 검사 결과가 양성인 경우:
  - 귀하가 COVID-19에 걸렸다는 의미입니다.
  - [COVID-19 확진자를 위한 자택 격리 지침](#)을 따라야 합니다.
  - 귀하가 밀접하게 접촉한 모든 사람에게 알리고, 지침을 전달해야 합니다.
- 진단 검사 결과가 음성인 경우:
  - 감염되었지만, 시기가 너무 일러 진단 검사상 나타나지 않았을 수도 있습니다.
  - 감염자에게 마지막으로 노출된 날부터 14 일 동안 격리 상태를 유지해야 합니다.
  - 증상을 관찰하고 아래의 지침을 따르십시오.

## 격리 기간 동안 제한 사항

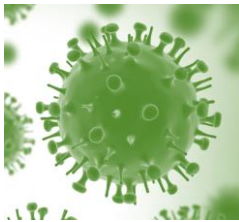
귀하가 COVID-19에 감염되지 않은 사람에게 의도치 않게 전염시킬 가능성을 방지하기 위해 격리 기간 동안에는 타인과 접촉할 수도 있는 모든 활동 및 이동을 제한해야 합니다.

- 집에 머무르십시오. 직장, 학교, 또는 공공장소에 가지 마십시오. 꼭 필요한 치료를 받아야 하는 경우만 격리 장소를 떠나거나 공공시설 또는 타인의 개인 공간에 출입 할 수 있습니다.
- 방문객을 들이지 마십시오.
- 집에 함께 있는 사람들로 부터 자신을 격리(이미 격리 중인 사람들 제외)하십시오.
  - 집에서 본인이 사용하는 특정한 방을 지정하고, 다른 사람들로 부터 자신을 격리합니다. 특히 감염 시 심각한 질병으로 발전할 수 있는 고위험군과 멀리 떨어져 지내는 것이 중요합니다. 고위험군은 65 세 이상 노인, 만성질환과 같은 기저 질환 환자, 또는 면역 체계가 약한 사람들을 포함합니다.
  - 가능하다면, 별도의 화장실을 이용하십시오.
  - 다른 사람과 적어도 6 피트 거리를 유지하십시오. 만일 이런 상황이 여의치 않다면, 천안면 가리개를 착용하십시오(아래의 [천으로 된 안면 가리개](#) 섹션 참조).
- 애완동물이나 다른 동물을 돌보지 마십시오.
- 다른 사람을 위해 음식을 준비하거나 전해주지 마십시오.

## 음식과 기타 생필품은 도움 요청

- 도움을 줄 사람이 없는 경우, 음식이나 기타 생필품을 집으로 배달시킬 때 문 앞에 두고 가도록 해야 합니다. 음식이나 기타 생필품 구매에 도움이 필요하다면 2-1-1에 전화하거나, [211la.org](https://211la.org) 방문 또는 공중 보건국의 지원 웹페이지 [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)를 방문하십시오.





# COVID-19 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침

## 직장 또는 학교로 돌아가기

- 귀하의 격리 기간이 종료([격리 종료일 계산 방법](#) 참조)되면, 직장 및/또는 학교로 복귀하기 등 일상생활을 다시 시작할 수 있습니다. 직장이나 학교에 복귀하기 위해 음성 판정이나 공중 보건국의 확인서를 받을 필요는 없습니다.
- 증상이 나타나면 직장 또는 학교에 돌아가기 위한 [자택 고립 지침](#)을 따라야 합니다.

## 본인의 건강 상태를 관찰하고 증상이 나타나면 무엇을 해야 할지 알기

- 본인의 건강 상태를 관찰할 때 다음의 [COVID-19의 징후와 증상](#)을 관찰하는 것이 중요합니다. 증상에는 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡곤란, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 인후염, 구토 또는 설사, 코막힘 또는 콧물, 이전에 없던 미각 또는 후각 상실 등이 있습니다. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다.
- 이런 증상 중 하나라도 나타나거나 염려되는 기타 증상이 나타나면 담당 의료 제공자에게 문의하십시오. COVID-19 확진자와 접촉한 사실을 알려십시오. 숨쉬기가 힘들거나, 흉부 통증이나 압박이 있거나, 입술이나 얼굴이 푸르스름해지는 경우 또는 이전에 없던 정신적 혼란 상태나 깨어나기 힘든 것과 같은 심각한 증상이 있으면, 911에 전화하거나 응급실로 가십시오. 의료 서비스 제공자가 없는 경우 2-1-1에 전화하십시오.
- 증상이 언제 시작되었는지 기록하고 [COVID-19 확진자를 위한 자택 고립 지침](#)을 따르십시오.

## 진료 또는 COVID-19 진단 검사를 받으러 외출해야 하는 경우:

- 의료용 마스크를 착용하십시오. 가지고 있는 것이 없으면 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오 (아래의 [천으로 된 안면 가리개](#) 섹션을 참조).
- 가능하면 개인 차량을 이용하십시오. 본인이 운전하여 진료 예약에 갈 수 없는 경우, 운전자와 본인의 거리를 최대한 유지하고 차의 창문을 열어 두십시오. 대중교통을 이용하시면 안 됩니다.

## 스트레스 대응법

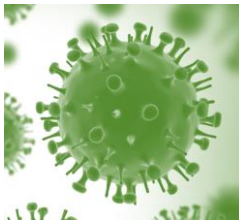
COVID-19 과 격리는 사람들에게 스트레스가 될 수 있습니다.

[publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus)에 방문해서 정신 건강을 돌보고 사랑하는 사람을 도울 수 있는 방법을 배우십시오. 정신 건강에 대해 누군가와 상담하고 싶으면 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771로 문의하십시오. 24 시간 연중무휴 이용 가능합니다.

## 천으로 된 안면 가리개

만 2세 미만의 영유아는 천으로 된 안면 가리개를 사용하면 안 됩니다. 만 2세부터 8세까지의 어린이는 안전한 호흡을 확보하고 숨 막힘이나 질식을 피하도록 보호자의 감독하에 착용시킵니다. 호흡이 힘들거나, 의식이 없거나, 다른 사람의 도움 없이 마스크나 천으로 된 안면 가리개를 스스로 벗을 수 없는 사람에게 이를 착용시키면 안 됩니다. 자세한 내용은 [천으로 된 안면 가리개 지침](#)을 참조하십시오.





# COVID-19 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침

## 격리 종료일 계산하는 방법

감염자와 마지막으로 밀접 접촉한 날부터 14 일 동안 격리해야 합니다. 밀접 접촉의 정의는 1 페이지의 "[격리하는 기간](#)"을 참조하고 아래의 예시로 격리 기간 종료일을 계산하는 방법을 배우십시오.

### I. 감염자와 더이상 접촉이 없는 경우

A. 마지막 밀접 접촉한 날로부터 14일 후가 격리 마지막 날입니다.

예시:



### II. 감염자와 계속 접촉하는 경우

예를 들어 COVID-19 확진자와 함께 생활하고 있거나 돌보아야 하는 경우

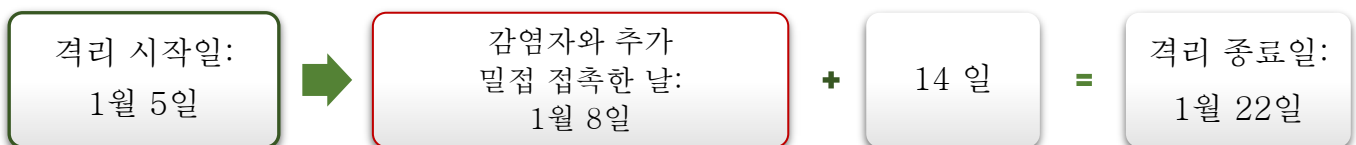
A. 귀하가 밀접 접촉(1페이지의 [정의](#) 참조)을 피할 수 있다면, 귀하의 자택 격리는 귀하의 가족 전원이 [COVID-19 확진자를 위한 자택 고립 지침](#)을 실천하기 시작한 일자로부터 14일 후에 종료됩니다.

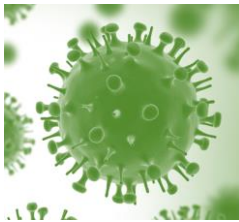
예시:



귀하가 언제든지 감염자와 추가로 밀접 접촉(1 페이지의 [정의](#) 참조)했다면, 마지막으로 밀접 접촉한 날부터 14 일의 격리 기간이 다시 시작됩니다.

예시:





# COVID-19 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침

B. 귀하가 밀접 접촉(1 페이지의 [정의](#) 참조)을 피할 수 없다면, 감염된 사람이 고립을 중단해도 된다고 "해지"를 통보받은 날부터 14일 후에 격리가 종료됩니다.

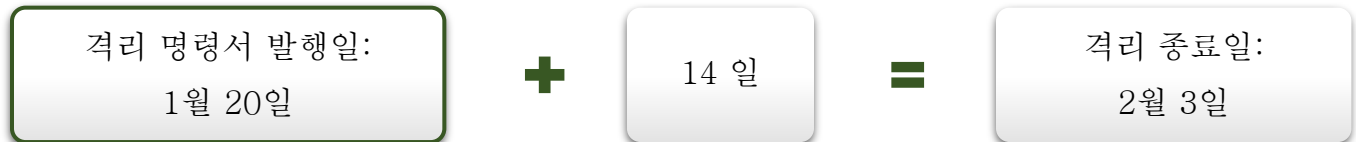
예시:



### III. 노출 시기를 모르는 상태에서 격리 명령을 받은 경우

A. 격리 종료일은 명령이 발행된 날부터 14일 후입니다.

예시:



### 추가 정보

- 더 자세한 정보를 원하시면 공중 보건국 웹사이트 [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus) 를 방문하거나 2-1-1 로 전화하십시오 (하루 24 시간 연중무휴 이용 가능).
- 귀하의 건강과 관련된 질문이 있으시면 귀하의 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하시면 2-1-1 에 전화하십시오.