

COVID-19 감염자를 위한 자택 고립 지침

본 문서를 다른 언어나 웹 상에서 보시려면 ph.lacounty.gov/covidisolation 을 방문하십시오.

요약

로스앤젤레스 카운티에서는, 귀하가 COVID-19 에 걸렸을* 경우 다음 필수 사항을 준수해야 합니다.

- 1 자가 고립하기, 및
- 2 진단 바이러스 검사에서 양성 판정을 받았으면, [밀접 접촉자](#)에게 격리해야 한다고 알리기, 및
- 3 [보건 담당관의 고립 명령](#) 및 아래 단계 준수하기

귀하가 COVID-19 진단 바이러스 (면봉으로 채취한 검체 또는 타액)검사에서 양성 판정을 받음 및/또는 의료 서비스 제공자가 귀하에게 COVID-19 에 걸렸다고 판단된다고 알리면, 귀하는 COVID-19 에 감염된 것으로 간주됩니다.

참고: 귀하가 최근에 COVID-19 에 감염되었고(90 일 이내) 현재 COVID-19 진단검사서 새롭게 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 경우에는, 귀하가 COVID-19 에 재감염되었는지 알아보기 위해 주치의와 상담해야 합니다.

“로스앤젤레스 공중 보건국(LA Public Health)” 또는 1-833-641-0305 에서 전화가 오면, 반드시 받아 COVID-19 의 확산을 늦추는데 일조하시기 바랍니다([접촉자 추적](#) 참조). 귀하가 진단 검사에서 양성 판정을 받았지만, 아직 전화가 오지 않았다면, 일주일에 7 일 오전 8 시부터 오후 8:30 분까지 1-833-540-0473 으로 전화해 주십시오.



고립: 집에 머무르기

귀하는 반드시 집에 머물러야 하고, 자택 고립 기간이 종료될 때까지 다른 사람들과 떨어져 있어야 합니다.

- 가족 구성원들에게 [가까이 가지 마십시오](#).
- 직장, 학교, 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- 만약 필수적인 의료 서비스를 받기 위해 집에서 외출해야 한다면, 가능한 스스로 운전해 가십시오. 직접 운전할 수 없는 경우 운전자와 다른 사람(예: 뒷 좌석에 앉기) 사이에 최대한 거리를 두고, 창문은 내려 두고, 가능하면 마스크를 착용하십시오. 마스크가 없으면, 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오 ([아래](#) 참조).
- 만약 가족이 아닌 누군가가 여러분을 위해 쇼핑을 해 준다면, 가능하면 음식과 다른 물품들을 문 앞에 놓아두라고 요청하십시오. 그 사람이 떠난 후 물품을 가져 가십시오. 무료 배달 서비스, 사회 복지 서비스, 음식과 의약품과 같은 필수품을 찾는데 도움이 필요하면 2-1-1 에

전화하거나 공중 보건국 지원 웹사이트

ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm 에 방문하십시오.

직장 및 학교

- 귀하가 COVID-19 에 걸렸거나 다른 사람들에게 전염시켰을 수 있는 시설에서 근무를 하거나 공부를 한다면, 직장이나 학교에 알려 필요하다면 다른 사람들에게 검사 및/또는 격리하도록 권고할 수 있도록 해야 합니다.
- 본인 또는 가족이 고립 또는 격리 대상이어서 일을 하지 못하는 사람을 위한 장애 보험, 실업 & 유급 가족 휴가에 대한 정보는 [캘리포니아 고용개발부](#)에서 찾을 수 있습니다.
- 직원 복지, 근로자 보호, 자료 등 COVID-19 관련 직원 문제에 대한 자세한 내용은 [근로자의 권리 자주 묻는 질문](#)을 참조하시기 바랍니다.
- 직장이나 학교에 복귀하기 위해 음성 판정을 받거나, 공중 보건국의 확인서를 받을 필요는 없습니다.

저의 자택 고립은 언제 해제되나요?

귀하가 증상이 있고 COVID-19 진단 검사에서 양성판정을 받았거나 또는 의료 서비스 제공자가 귀하가 COVID-19 에 감염되었다고 생각*하면 다음 기간까지 반드시 집에 머물러야 합니다.

- 처음 증상이 나타나고 최소 10 일**이 경과할 때까지 및
- 적어도 24 시간 동안 (해열제를 복용하지 않고) 열이 나지 않고 또한
- 증상이 회복될 때까지.

COVID-19 진단 검사에서 양성 판정을 받았지만, 어떤 증상도 발현되지 않은 경우:

- 진단 검사를 받은 날부터 10 일 동안 집에 머물러야 합니다. **하지만**
- 증상이 나타나면 위의 지침을 따라야 합니다.

*의료 서비스 제공자가 귀하의 증상이 COVID-19 으로 인한 것이라고 처음에는 생각했지만 재진료에서 감염되지 않았다고 판정하면, 해열제를 복용하지 않고 열이 나지 않는 상태에서 24 시간이 지나면 고립을 중단할 수 있습니다. 그러나 귀하가 (COVID-19 감염자와 밀접 접촉으로 인해) 격리 명령을 받아 격리 중이라면, 마지막 접촉일로부터 14 일동안 격리해야 합니다.

**면역체계를 심각하게 약화시키는 [질환](#)이 있다면 10 일 이상 집에 머물러야 할 수도 있습니다. 자세한 내용은 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하시기 바랍니다.

자택 고립이 끝나면 해야 할 일

- [자택 고립이 끝나면](#)(위 상자 참조) 대면 근무 및/또는 학교로 복귀 등 일상으로 다시 돌아갈 수 있습니다.
- 신체적 거리 두기를 계속 실천하고 (다른 사람들과 6 피트 떨어져 있기) 다른 사람들이 있는 공공장소에서는 안면 가리개를 착용합니다.



격리: 밀접 접촉자에게 격리해야 한다고 알리기

귀하의 밀접 접촉자들에게 격리해야 한다고 알려야 합니다.

COVID-19 진단(바이러스) 검사에서 양성 판정을 받았으면 밀접 접촉자들에게 감염되었을 수도 있으며 귀하와 마지막으로 접촉한 날로부터 14 일 동안 격리해야 한다고 알려야 합니다. 그들에게 [자택 격리 지침](#)을 제공하십시오. ph.lacounty.gov/covidquarantine 에서 여러 언어로 제공됩니다. 밀접 접촉자들은 아프지 않더라도 반드시 격리해야 합니다.

밀접 접촉자의 정의

"밀접 접촉자"란 귀하가 전염성*이 있는 동안 귀하에게 노출된 아래에 해당하는 사람을 의미합니다:

- a. 24 시간 동안 귀하와 6 피트 이내에서 15 분 이상 함께 있었던 모든 사람
- b. 귀하의 체액 및/또는 분비물에 무방비로 접촉한 모든 사람 예를 들어, 그들은 귀하의 기침이나 재채기가 튀었거나, 귀하와 식기나 컵, 타액 등을 공유했거나, 적절한 보호장비를 착용하지 않고 귀하를 보살폈습니다.

*처음 증상이 나타나기 2 일 전부터 재택 고립이 끝날 때까지 귀하는 전염성이 있는 상태(COVID-19 를 다른 사람에게 전파할 수 있는 상태)로 간주됩니다. COVID-19 진단 검사에서 양성 반응이 나왔지만, 어떤 증상도 발현되지 않은 경우, 진단 검사를 받기 2 일 전부터 진단 검사를 받은 후 10 일까지 귀하는 전염성이 있는 것으로 간주됩니다.



본인의 건강 돌보기

COVID-19 증상이 있는 어린이를 돌보는 방법에 대한 자세한 내용은 [COVID-19 증상이 있는 어린이 돌봄 지침](#)을 참조하시기 바랍니다.

자택 요양

COVID-19 확진자의 대부분은 가벼운 질환을 앓고, 집에서 회복할 수 있습니다. 다음은 상태가 호전되게 할 수 있는 방법입니다.

- 휴식을 취하고 수분을 충분히 섭취하십시오.
- 열과 통증을 가라 앉히기 위해 아세트아미노펜(타이레놀®)과 같은 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 약품을 복용하십시오. 만 2 세 미만의 영유아에게는 처방전 없이 구입할 수 있는 감기약을 의사와 먼저 상의하지 않고 투여해서는 안 됩니다.

의료 진찰받기

담당 의사와 연락을 취하고, 증상이 악화되면 진료를 받으시기 받으십시오. 만약 귀하가 65 세 이상이나 [기저 질환](#)을 가지고 있다면, 심각한 질병으로 발전할 위험이 더 높을 수 있기 때문에 의사에게 문의하는 것이 특히 중요합니다.

응급 경고 징후가 있는 경우 911에 전화하십시오.



호흡 곤란	가슴의 압박 또는 통증	푸르스름한 입술 또는 얼굴	정신 혼란 또는 깨기 힘듦	기타 심각한 증상들
-------	-----------------	----------------------	----------------------	---------------

응급 경고 징후가 있는 사람들은 911 에 전화해야 합니다. 응급 상황이 아니라면 의사에게 방문하기 전에 먼저 전화하십시오. 전화로 조언을 받을 수 있을 것입니다.

스트레스 관리

사람들은 COVID-19 및 자가 고립으로 스트레스를 받습니다. 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지 [211la.org/resources/subcategory/mental-health](#) 은 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. 또한, 위기 전화에 대한 정보를 포함한 지침과 자원은 CDC 웹페이지의 [스트레스 관리](#)에서도 볼 수 있습니다.

LA 카운티 주민은 [헤드스페이스 플러스](#)를 무료로 이용할 수 있습니다. 이것은 영어와 스페인어로 된 마음 챙김 및 명상 자료뿐만 아니라 COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 운동과 수면 운동입니다.

정신 건강에 대해 누군가와 상담해야 하는 경우 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강 액세스 센터 24/7 헬프 라인 1-800-854-7771 로 문의하십시오. 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하다면, 로스앤젤레스 카운티 정보 라인 2-1-1 로 전화 주십시오. 하루 24 시간 연중무휴 이용 가능합니다.

다른 사람 보호하기

아래 단계를 준수해 질병이 여러분의 가정과 지역사회에 있는 다른 사람에게 확산되지 않도록 하십시오.

집에 있는 다른 사람으로부터 자신을 분리하기

- 만약 다른 사람들과 같은 방에 있어야 한다면, 가능하면 6 피트 떨어져 있을 수 있도록 배치하십시오. [심각한 질병에 걸릴 위험이 높은](#) 사람들에게서 멀리 떨어져 있는 것이 중요합니다.
- 별도의 욕실을 사용하십시오. 만일 불가능할 경우, 사용 후 화장실을 소독하십시오 ([아래](#) 청소 정보 참조).
- 집의 공용 공간에서는 창문을 열거나 선풍기 또는 에어컨을 사용하지 마십시오.
- 비필수 방문자는 허용하지 마십시오.
- 애완동물이나 다른 동물을 돌보지 마십시오.

귀하와 계속 밀접하게 접촉하는 사람은 모두 더 오랫동안 격리해야 합니다 ([자택 격리 지침](#) 참조).

다른 사람과 함께 있을 때는 마스크나 천으로 된 안면 가리개를 착용하기

- 주변에 다른 사람이 있으면, 일회용 마스크를 착용하십시오. 마스크가 없으면, 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오. 만약 귀하가 호흡이 힘들거나, 도움 없이 벗을 수 없거나, 의료 서비스 제공자로부터 착용하지 말라는 말을 들었으면, 두 가지 모두 착용하지 마십시오.
- 마스크 혹은 안면 가리개를 착용할 수 없는 경우, 본인과 함께 사는 사람들과 같은 방을 사용하면 안 됩니다. 만약 그들이 귀하의 방으로 들어와야 하면, 마스크 (또는 없으면 천으로 된 안면 가리개)를 착용해야 합니다. 그들은 방에서 나온 후, 즉시 손을 씻고 마스크를 벗어 폐기하고, 손을 다시 씻어야 합니다.
- 어린이는 마스크와 안면 가리개를 조심해서 사용해야 합니다. 만 2 세 미만의 영유아는 안면 가리개를 착용해서는 안 됩니다. 만 2 세부터 8 세까지의 어린이는 호흡을 안전하게 하고 숨막힘이나 질식 사고가 없도록 보호자의 감독 하에 착용해야 합니다.
- 자세한 내용은 [천으로 된 안면 가리개 지침](#)을 참조하십시오.

기침과 재채기는 가리고 하기

- 기침이나 재채기를 할 때 휴지로 입과 코를 가리십시오. 사용한 휴지는 매번 사용 후 안감이 있는 휴지통에 버리십시오. 기침이나 재채기를 한 후에는 손을 씻거나 손 소독제를 사용하십시오.

음식이나 개인 가정용품을 공유하지 않기

- 다른 사람을 위해 음식을 준비하거나 서빙하지 마십시오.
- 집안에 있는 음식, 음료수 잔, 컵, 식기류, 수건 또는 침구류를 다른 사람이나 애완동물과 공유하지 마십시오.
- 귀하가 사용한 접시, 물잔 및 식기류를 매 사용 후에 비누와 물로 반드시 씻으십시오.

손 자주 씻기

- 손을 자주 씻으십시오. 특히, 코를 풀거나, 기침, 재채기를 한 후, 화장실을 다녀온 후, 식사 또는 식사 준비 전에는 반드시 손을 씻으십시오. 비누와 물로 최소 20 초 이상 씻으십시오.
- 물과 비누가 없으면 적어도 60% 알코올이 함유된 손 소독제를 사용해 손을 세척하십시오. 손의 모든 표면에 바르고, 건조해질 때까지 30 초 동안 손을 문지르십시오. 손이 눈에 띄게 더러운 경우에는 비누와 물을 사용하여 손을 씻으십시오.

매일 모든 "자주 만지는 표면" 청소 및 소독하기

- 자주 접촉하는 표면을 청소 및 소독하십시오. 예: 카운터, 탁상, 문고리, 욕실 비품, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 및 침대 옆 탁자.
- 체액이 묻어 있을 수 있는 표면을 청소 및 소독하십시오.
- 가정용 세척제 및 소독 스프레이 또는 물티슈를 사용하십시오. 제품 라벨에 있는 지침을 반드시 준수하십시오.
- 간병인과 가정의 접촉자들이 귀하의 체액이나 분비물(예: 땀, 타액, 가래, 콧물, 토사, 소변 또는 설사)을 청소하거나 접촉하는 경우, 그들은 일회용 마스크와 장갑을 착용해야 합니다. 청소 후, 먼저 장갑을 벗어 폐기하고 손을 씻은 다음, 마스크를 벗어 폐기하고 손을 다시 씻어야 합니다.

청소 지침은 [가정에서 호흡기 질환의 확산 방지](#) 및 [간병인을 위한 자주하는 질문](#)을 참조하십시오.



공중 보건국과 연락하기 - 접촉자 추적

접촉자 추적은 COVID-19의 확산을 늦추기 위해 사용되는 간단한 기밀 절차입니다.

- 만약 귀하가 COVID-19 진단 검사에서 양성 판정을 받았다면, 귀하는 공중 보건 전문가에게 연락을 받을 것입니다. 전화를 받아, 귀하가 전염성이 있는 동안 방문한 곳과 귀하의 주변에 있었던 사람에 관한 몇 가지 질문에 대답하는 등 본인의 역할을 다 해주십시오.
- 전문가는 귀하가 접촉했다고 밝힌 사람들에게 연락해, 다른 사람이 아프지 않도록 집에 머물기를 요청할 것입니다. 그들에게 귀하의 이름과 연락처 정보는 알리지 않을 것입니다. 전문가는 또한 귀하가 궁금해하는 모든 질문에 대답하고, 서비스에 관한 정보를 공유할 것입니다.
- 양성 판정을 받았지만, 아직 전화를 받지 못했다면, 주 7일 오전 8시부터 오후 8:30까지 1-833-540-0473로 전화해 주십시오.
- 접촉자 추적에 대한 자세한 내용을 보려면 [여기](#)를 클릭하십시오.



더 자세한 정보

- COVID-19에 대한 자세한 정보와 위에 언급한 자료를 다국어로 보려면 ph.lacounty.gov/media/coronavirus/를 방문하십시오.
- 무료 배달 서비스, 사회 복지 서비스, 음식, 의약품과 같은 필수 용품을 찾기 위해 도움이 필요하면, ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm을 방문하거나 2-1-1(하루 24시간 연중무휴 이용 가능)로 전화하십시오.
- 귀하의 건강과 관련된 질문이 있으시면 귀하의 의료 서비스 제공자에게 전화하십시오. 의료 서비스 제공자를 찾기 위해 도움이 필요하시면 2-1-1에 전화하십시오.