

COVID-19 위험 감소 안전 유지 및 확산 방지

COVID-19 바이러스는 계속 확산되고 있고 특히 백신을 접종되지 않은 사람들이 감염되고 있습니다¹. 현재 전염성이 더욱 강한 델타 변종이 LA 카운티에 널리 퍼져 있습니다.

다음 정보는 감염 및 질병에 걸릴 위험이 가장 높은 대상은 누구이고, 좀더 위험한 상황은 무엇이며, 안전하게 지내며 COVID-19 확산을 늦출 수 있는 단계는 무엇인지 이해하는 데 도움을 줍니다.

마스크 착용 시기, 백신 접종 증명서 또는 음성 확인서를 제시해야 하는 시기를 포함하는 공공 장소에서 준수해야 하는 규칙에 대해 알아보기 위해서는 [공공 시설에서 COVID-19 예방 수칙](#) 웹페이지를 방문하십시오.

가장 위험한 대상은 누구입니까?

백신을 접종하지 않은 사람들이 COVID-19에 감염될 위험이 가장 높습니다. 여기에는 화이자나 모더나 COVID-19 백신의 접종을 완료하지 않은 사람(예: 1차 접종만 한 사람)과 백신을 접종하기에 나이가 너무 적은 어린이가 포함됩니다. 고령자 또는 [특정 질환이 있는](#) 백신 미접종 성인은 중증의 COVID-19 질병에 걸릴 위험이 가장 높습니다.

면역 체계가 심각하게 저하된 사람²은 백신 접종을 완료했어도 심지어 백신 추가 접종까지 받았어도 백신이 효과적으로 반응하지 않을 수 있으므로 COVID-19에 걸릴 위험이 여전히 높을 수 있습니다.

백신 접종을 모두 완료한 사람은 COVID-19에 감염될 위험이 가장 낮습니다. COVID-19으로 인해 중병 및 사망하는 것으로 부터 매우 잘 보호받고 있습니다. 백신 접종 완료자 중 적은 수의 사람이 COVID-19 바이러스의 델타 변이에 감염됩니다. 매우 효과적인 백신을 접종하더라도 "돌파 감염"이 예상됩니다. 중요한 것은 돌파 감염에 만일 걸리더라도 주로 가벼운 질병을 유발합니다. 백신 접종을 모두 완료한 사람도 타인에게 바이러스를 전파시킬 수 있습니다.

어떤 상황이 더 위험합니까?

COVID-19 바이러스가 어떻게 전파되는지 이해하는 것이 중요합니다. 자신이 처한 상황의 위험성을 평가하고 여러 상황에서 자신을 보호하기 위해 할 수 있는 조치를 취하는 데 도움이 됩니다.

바이러스는 주로 COVID-19 감염자가 공기 중 방출한 호흡기 비말을 통해 사람 간에 확산됩니다. 예를 들어, 말을 하거나, 노래를 부르거나, 기침을 하거나, 소리를 지르거나, 재채기를 하거나, 숨을 거칠게 쉬는 상황 등이 있습니다. 감염자의 비말을 다른 사람이 들이 마시거나, 다른 사람의 눈, 코, 입에 비말이 닿아 전파됩니다. COVID-19 감염자에게 가까이 접근할수록 감염될 위험성은 높아집니다. 공기 흐름이 원활하지 않은 폐쇄된 장소에서도 감염될 위험이 높을 수 있습니다. 이는 바이러스를 함유한 비말의 농도가 높아져서

¹ 화이자 또는 모더나 COVID-19 백신 2차 접종 및 존슨앤드존슨 COVID-19 백신 1차 접종, 그리고 세계보건기구에서 긴급 사용 목록에 오른 COVID-19 백신 접종을 모두 마친 후 이(2) 추가 경과했을 경우, COVID-19 백신 접종을 완료한 것으로 간주됩니다. 자세한 정보는 [백신 접종을 모두 완료한 후](#) 웹페이지를 참조하십시오.

² 질병이 있거나 면역체계를 약화하는 약물을 복용하는 경우 백신으로 부터 완전한 보호를 받지 못할 수도 있습니다. 면역 체계가 약한 사람은 다음과 같습니다: 혈액암 또는 중앙으로 항암 화학요법을 받고 있는 사람, 장기 이식을 받아 면역 체계를 억제하는 약물을 복용하는 사람, 지난 2년 내에 줄기 세포 이식을 받은 사람 또는 면역 체계를 억제하기 위해 약물을 복용하는 사람, 중등도 또는 중증의 원발성 면역 결핍 장애(예: 디조지 증후군, 위스콧-알드리치 증후군) 환자, 진행성 또는 치료되지 않는 HIV 감염, 복합 원발성 면역 결핍 장애 환자 또는 고용량 코르티코스테로이드 또는 면역 반응을 억제할 수 있는 기타 약물로 적극적인 치료를 받고 있는 사람. 이들 중에 하나 또는 이와 유사한 질환이 있는 경우 담당 의사와 상담하십시오. 추가 백신 접종 권장 시기를 포함한 자세한 정보는 CDC 웹페이지 [중등도에서 중증의 면역력이 저하된 사람을 위한 COVID-19 백신](#)을 방문하십시오.

공기 중에 6 피트까지 퍼질 수 있기 때문입니다. 감염자가 떠난 후에도 비말은 공기 중에 남아 떠다닐 수 있습니다.

그래서 마스크 착용이 중요합니다. 마스크를 착용하면 방출하는 호흡기 비말의 수가 적어지고 호흡하는 비말의 수도 줄어 듭니다.

비말이 묻은 표면을 만진 후 눈, 코, 입을 만져 바이러스가 전파될 수도 있으나 일반적이지는 않습니다.

COVID-19 이 쉽게 확산되는 특정 장소.

- 폐쇄된 공간, 환기가 잘 되지 않는 곳
- 혼잡한 장소, 근처에 사람들이 많은 곳
- 밀접 접촉 시설, 특히 사람들이 서로 가까이에서 이야기하는 (또는 숨을 거칠게 쉬는) 시설

COVID-19 의 위험을 줄이는 방법

- **백신을 접종하십시오.** COVID-19 으로부터 보호하는 최선의 방법입니다. (아래 [백신 접종](#) 참고)
- **마스크는 편안하게 맞고 여과가 잘 되는 것을 착용하십시오.** 마스크는 자신과 다른 백신 미접종자를 보호하는 가장 강력한 도구입니다. (아래 [마스크](#) 참고)
- **붐비는 지역은 피하십시오.** 혼잡한 장소, 특히 실내는 위험이 더욱 높습니다. 실내에 있어야 할 때에는 붐비지 않는 시간대에 방문하며 보호력이 좀더 우수한 마스크를 착용할 것을 고려하십시오. 실내에 머무는 시간을 제한하십시오.
- **공기 순환을 개선하십시오.** 야외로 나가십시오. 공기 순환이 원활하지 않지 않은 실내 공간을 가능한 피하십시오. 창문과 문을 열고 선풍기 및 휴대용 공기청정기를 사용하며 필터를 업그레이드하십시오. (캘리포니아 공중 보건부(CDPH)의 [지침](#) 및 [자료표](#) 참고).
- **야외 공간을 활용하십시오.** 사회 활동이나 운동을 할 때는 야외로 나가십시오.
- **거리를 유지하십시오.** 직계 가족이 아닌 사람과 함께 할 때, 백신 접종을 완료했는지 확신할 수 없을 때, 기준을 두 팔 길이(약 6 피트)로 삼아 사회적 거리를 지켜주십시오.
- **동일한 친구 및 친척과 어울리십시오.** 백신을 접종하지 않은 여러 다른 사람과 어울리기 보다는 나올 수 있습니다.
- **유연하게 대처하십시오.** COVID-19 이 좀더 쉽게 전파될 수 있는 장소에 있을 때는 계획을 변경하거나 그 장소를 떠나십시오. 예를 들어, 마스크를 착용하지 않은 사람이 많이 있는 시끄럽고 붐비는 식당의 실내 공간의 장소.
- **손을 자주 씻고 및/또는 손 소독제를 자주 사용하십시오** - 특히 많은 사람이 표면을 만지는 공공 장소에 머문 후 씻지 않은 손으로 음식을 먹거나 얼굴을 만지지 마십시오.
- **아프면 집에 머무십시오.** COVID-19 증상이 있으면 의사와 상의해 검사를 받으십시오. COVID-19 진단 검사를 받고 결과가 나올 때까지 또는 주치의가 COVID-19 에 회복되었다고 진단할 때까지 집에 머물며 다른 사람들과 거리를 두어야 합니다. 증상에는 무엇이 있고 아플 때 어떻게 대처해야 하는지 알아보려면 ph.lacounty.gov/covidcare 를 참고하십시오.

- **백신 접종을 완료할 때까지 여행을 미루십시오.** 백신 접종을 모두 완료하지 않고 여행하는 경우 여행에서 돌아오는 즉시 집에 머물고 격리하는 것을 포함하는 CDC [국내](#) 및 [해외](#) 여행 지침을 따르십시오.

백신 접종

백신 접종은 COVID-19 으로부터 자신과 주변 사랑하는 사람을 보호하는 최선의 방법입니다. 변이 바이러스를 포함한 COVID-19 의 전파를 늦출 것입니다. 그리고 좀더 위험한 신종 변종이 출현할 가능성을 낮추는 데 도움이 됩니다.

- 이미 백신 접종을 받은 경우에는 가족, 친구, 직장 동료 및 이웃에게 백신을 접종하라고 권장하십시오. 여기에는 권장되는 추가 접종 또는 부스터샷 접종도 포함됩니다. [COVID-19 백신 접종 자격: 기본 접종, 추가 접종, 부스터샷 접종](#)을 참고하십시오.
- 아직 백신을 모두 접종하지 않았다면, 지금 당장 백신을 접종 받을 것을 고려해 보십시오. 백신은 안전하고 효과적이며 이민 신분에 관계없이 모든 사람에게 무료로 제공됩니다. 우려 사항이 있는 경우 담당 의사와 상의하십시오.

백신은 LA 전역에서 사전 예약 없이도 널리 이용 가능합니다. 가까운 접종소를 찾으시려면 www.VaccinateLACounty.com 을 방문하십시오. 예약을 잡기 위해 도움이 필요하거나 백신 접종소까지 교통편이 필요하거나 외출이 불가능할 경우에는 1-833-540-0473 으로 전화해 주십시오. 전화는 주 7 일 오전 8시부터 오후 8시 30분까지 운영됩니다. 2-1-1 에 연락하시면 연중 무휴 24 시간 여러 언어로 정보를 제공받을 수 있습니다.

마스크

마스크는 입과 코에 편안하게 맞아야 하며 여과가 잘 되도록 최소 2 중 겹으로 만들어져야 합니다. 백신 접종을 완료하지 않았을 수도 있는 다른 사람들과 밀접 접촉을 계속 해야 하는 경우에는 "[이중 마스크](#)"(의료용 마스크 위에 천으로 된 안면 마스크 착용) 또는 N95 호흡용 보호구를 착용할 것을 고려하십시오. 이런 마스크는 보호력이 더 높습니다. 이것은 백신 접종을 완료하지 않았고 실내 또는 밤비는 야외 장소에 있을 때 특히 중요합니다.

이제 로스앤젤레스 카운티의 모든 실내 공공장소, 행사장, 모임, 공공 및 민간 사업장 및 야외 대형 행사(콘서트, 스포츠 경기, 시가행진 등 10,000 명 이상의 참석자가 있는 행사)에서 마스크 착용이 필수입니다. 일부 예외가 적용됩니다 - 아래의 개정된 [보건 담당관 명령](#) 및 아래 정보를 참고하십시오.

백신 접종 여부와 관계없이 모든 사람*은 마스크를 반드시 착용해야 합니다.

- 로스앤젤레스 카운티의 모든 실내 공공장소, 행사장, 모임, 공공 및 민간 사업체
- 비행기, 기차, 버스, 연락선, 택시, 승차 공유, 다른 모든 형태의 대중 교통 탑승 시.
- 공항, 버스 터미널, 기차역, 정박지, 항구 또는 기타 항구, 지하철역 또는 기타 교통 수단을 제공하는 구역과 같은 교통 허브
- 보건의료시설 (장기 요양 시설 포함)
- 주 및 지방의 교정 시설 및 구금 시설
- 보호소 및 무더위 쉼터
- 모든 청소년 시설의 실내(예: K-12 학교, 보육 시설, 주간 캠프 등)
- 야외 대형 행사 (콘서트, 스포츠 경기, 시가행진 등 10,000 명 이상의 참석자가 있는 행사)

- 사업체 또는 시설의 방침이 적용되는 기타 실외 장소

권장 사항

- 가족 외의 사람들이 모이는 사적인 실내 친목 모임에서는 모든 참석자가 백신 접종을 완료하지 않는 한 마스크를 착용할 것을 **강력히 권장합니다.**
- 붐비는 야외 행사(대형 행사보다 작은 규모)에서 마스크를 착용할 것을 **강력히 권장합니다.** 특히, 화장실 출입 및 사용 또는 식품이나 음료를 구매할 때와 같이 줄을 서서 기다리는 동안 마스크를 착용하십시오.
- 거리두기가 실질적으로 불가능한 경우 어린이는 놀이터 및 어린이가 모이는 기타 야외 장소에서 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.
- 백신 접종을 완료하지 않은 경우, 붐비는 야외 장소에서 마스크를 착용할 것을 **강력히 권장합니다.**
- 백신 접종을 완료하지 않았을 수 있는 다른 사람들과 밀접 접촉을 계속 해야 하는 시설에서 근무하는 경우, 마스크 2 개(이중 마스크) 또는 N95 호흡용 보호구와 같은 보호력이 우수한 마스크를 착용할 것을 고려해 보십시오. 백신 접종을 완료하지 않았고 실내나 붐비는 야외 시설에서 근무하는 경우, 특히 더욱 중요합니다.

참고: 다음 활동을 하는 동안에는 마스크를 벗는 것이 허용됩니다:

- 테이블이나 카운터 또는 티켓 구매 좌석과 같은 특정 장소에 앉거나 서서 활발히 먹거나 마시는 경우. 이는 실제로 먹거나 마실 때는 잠시 마스크를 벗을 수 있지만, 즉시 마스크를 다시 착용해야 한다는 의미입니다. 다음 음식이나 음료를 기다리고 있을 때 및 음식 또는 음료를 다 먹고 자리에 앉아 있는 동안에도 마스크를 반드시 착용해야 합니다.
- 별도의 방이나 공간에 혼자 있는 경우
- 샤워 또는 수영을 하는 경우
- 마스크를 벗지 않고는 불가능한 개인 위생 또는 개인 관리 서비스 (예: 얼굴 관리 또는 면도)를 받는 경우

***마스크를 착용해서는 안 되는 일부의 사람.** 만 2세 미만의 영유아, 특정 질병이나 장애가 있는 사람, 의료 서비스 제공자가 마스크를 착용하지 말라고 지시한 사람 등. 만 2세부터 8세까지의 어린이는 성인의 감독 하에서만 마스크를 착용해야 합니다. [마스크 착용하면 안 되는 사람과 의사소통에 어려움이 있거나 특정 장애가 있는 사람을 위한 특별 고려사항](#)을 참조하십시오.

***직장에서** 근로자는 Cal/OSHA 및 카운티 보건 담당관 명령에 설명된 가장 보호력이 우수한 마스크 착용 요구 조건을 반드시 준비해야 합니다. 일부 근로자는 대안이 되는 안전 조치가 마련되어 있는 경우 특정 상황에서 마스크 착용 요건 대상에서 면제될 수 있습니다. 직장의 요구 사항에 대한 자세한 내용은 [보건 담당관의 명령 및 사업체를 위한 모범 사례](#)를 참조하십시오.

마스크에 대한 자세한 내용은 ph.lacounty.gov/masks에서 알아 보십시오.