

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

## 최신 업데이트:

2020년 12월 20일: COVID-19 확진자의 밀접 접촉자를 위한 필수 격리 기간을 줄였습니다. 현재 밀접 접촉자들은 자가 격리(본인의 집이나 다른 거주지에서 다른 사람들과 떨어져 머무르기)하고, 본인의 증상을 관찰해야 하는 기간이 14일에서 **10일**로 변경되었습니다.

2020년 12월 2일: 동일 가구 구성원 외 다른 사람들과 만나는 모든 공공 및 사적 모임은 일시적으로 금지됩니다.



### 요점

- COVID-19는 밀접 접촉을 통해 또는 바이러스가 있는 물체나 표면을 만지는 행동들 통해 전파됩니다.
- 최선의 예방법:
  - 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오.
  - 신체적 거리두기를 실천하십시오.
  - 손을 자주 씻으십시오.
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
  - 아프면 자가 고립하십시오.
  - COVID-19 확진자와 밀접 접촉했다면 격리하십시오.
- COVID-19 증상이 있거나 COVID-19 확진자와 밀접 접촉한 사람은 진단 검사를 받아야 합니다.

### 더 자세한 정보:

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국

2-1-1로 전화하십시오

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

질병통제 예방센터(CDC)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

## 1. 코로나바이러스는 어떻게 전파되나요?

다른 호흡기 질환과 마찬가지로 코로나바이러스는 일반적으로 다음 전염경로를 통해 바이러스에 감염된 사람으로부터 다른 사람에게 전파됩니다.

- 기침 또는 재채기를 할 때 생산되는 비말을 통해
- 감염된 사람을 돌보는 것과 같은 밀접한 접촉을 통해

또한, 바이러스가 묻은 표면이나 물건을 만지고 눈, 코, 입을 만지면 COVID-19에 걸릴 수 있지만, 이는 확산의 주요 경로로 간주되지 않습니다.

일부 COVID-19 감염자는 증상을 전혀 보이지 않지만, 다른 사람에게 감염을 확산시킬 수 있습니다.

## 2. COVID-19 증상은 무엇인가요?

보고된 증상들은 가벼운 증상부터 병원에 입원을 필요로 할 만큼 심각한 증상, 그리고 사망에 이르기까지 다양합니다. 일부 COVID-19 감염자는 증상이 전혀 없기도 합니다.

COVID-19의 증상은 발열, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡곤란, 오한, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 인후염, 메스꺼움이나 구토, 설사, 코막힘이나 콧물, 또는 이전에 없던 미각 또는 후각의 상실 중 하나 이상을 포함할 수 있습니다. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다. 이러한 증상이나 심각하거나 염려되는 증상이 있으면 담당 의료 서비스 제공자와 상의해 보시기 바랍니다. 증상에 대한 좀더 자세한 정보는 [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) 을 참조하십시오.

## 3. 이러한 증상이 나타나면 어떻게 해야 하나요?

증상이 있으면 의료 서비스 제공자에게 연락해 COVID-19 검사를 받아야 하는지 고려해 보십시오. 아프면 집에 머물고 다른 사람들과 떨어져 지내십시오. COVID-19에 걸렸으면 **자택 고립 지침** ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation))을 준수해야 합니다. 여기에는 증상이처음 나타나고 최소 10일 동안 그리고 약을 복용하지 않고



# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

발열 증세가 없으며 호흡기 증상이 개선된 후 최소 1일(24시간) 동안 집에 머물러야 한다는 내용도 포함됩니다.

COVID-19 검사에서 양성 판정을 받았으면 귀하가 **밀접 접촉**한 모든 사람들에게 10일 동안 격리하고 본인의 건강을 관찰해야 한다고 반드시 알려주세요. 어떠한 증상도 전혀 발견되지 않았다면 10일 차에 격리를 종료할 수 있고 11일 차에서 14일 차까지 본인의 건강을 관찰하고 일반 COVID-19 예방 조치를 각별히 조심해야 합니다. 밀접 접촉자는 감염 여부를 확인하기 위해 COVID-19 검사를 받을 것을 권장됩니다. 검사에서 음성 판정을 받았어도 10일 동안 격리해야 합니다. 추가 정보는 *COVID-19 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침*([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine))을 참조하십시오.

노인, 면역 체계가 약화된 사람 또는 다른 기저 질환이 있는 사람들은 경미한 COVID-19의 증상이 나타나더라도 담당 의사에게 빨리 연락해야 합니다.

호흡이 곤란하거나 가슴 압박 또는 통증, 푸르스름한 입술이나 얼굴, 혼란 증상이나 잠에서 깨기 힘든 것과 같은 응급 경고 증상이 있는 사람들은 911에 전화하거나 응급실에 가십시오. 그렇지 않으면 진료를 받으러 가기 전에 담당 의사에게 연락하십시오.

## 4. COVID-19에 노출된 것 같을 때 무엇을 해야 하나요?

“밀접 접촉자” 기준에 충족된다면 귀하는 감염자와 마지막으로 접촉한 날부터 10일 동안 자가 격리하며 본인 건강을 관찰하고, COVID-19 검사를 받아야 합니다. 10일 동안 어떠한 증상도 전혀 발견되지 않았다면 10일 차가 지난 후에 격리를 종료할 수 있고 11일 차에서 14일 차까지 본인의 건강을 관찰하고 일반 COVID-19 예방 조치를 각별히 조심해야 합니다. 다음에 해당되면 귀하는 밀접 접촉자입니다.

- 귀하는 COVID-19 확진자와 24 시간 동안 총 15분 이상 6피트 이내에 함께 머물렀습니다.
- 귀하는 COVID-19 확진자의 체액 및/또는 분비물을 비보호 상태에서 접촉했습니다. 예를 들어, 귀하가 기침이나 재채기를 맞았거나, 타액 또는 식기를 공유했거나, 키스를 했거나, 올바른 보호 장비를 착용하지 않고 확진자를 돌봐주었습니다.

COVID-19 확진자는 첫 증상이 나타나기 2일 전부터 자택 고립 종료까지 다른 사람들을 감염시킬 수 있습니다 ([COVID-19 확진자를 위한 자택 고립 지침](#)의 설명을 따름). COVID-19 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 사람은 검사를 받기 2일 전부터 검사를 받은 후 10일까지 전염성이 있는 것으로 간주됩니다. 자택 격리 지침에서 추가 지침을 찾을 수 있습니다.

격리 기준에는 충족되지 않지만, 혼잡한 장소 및/또는 안면 가리개를 착용하지 않고 6피트 거리를 두지 않은 사람과 밀접 접촉했다면 검사를 받을 것을 고려해 보고, 10일 동안 집에 머물러야 합니다. 최근에 다른 주나 다른 나라로 비필수 여행을 다녀왔으면, 10일 동안 집에서 자가 격리할 것을 요청받을 것입니다. 이런 상황에서는 접촉을 가족으로만 제한하십시오. 가정의 다른 사람들과 최소 6피트 거리를 두고, 집에서도 안면 가리개를 착용해야 하고, 손을 씻고, 자주 접촉하는 표면을 수시로 청소해야 합니다. 증상이 나타나면 담당 의료 서비스 제공자에게 연락해 검사를 받아야 하는지 문의하십시오.

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

## 5. 코로나바이러스 검사를 받아야 하나요?

코로나바이러스 증상이 있는 사람은 검사를 받는 것이 좋습니다. 코로나바이러스로 인한 것으로 생각되는 새로운 증상이 나타난다면 담당 의사에게 알리고 검사 받는 것을 논의하십시오. 또한 [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)을 방문하거나 2-1-1로 전화하여 당일 또는 다음날 무료 검사를 예약할 수 있습니다.

COVID-19를 가진 사람과 밀접하게 접촉한 적이 있는 경우 검사를 받는 것이 좋습니다. 이것은 귀하가 감염되었는지 그리고 다른 사람을 감염시켰는지 알아보기 위한 것입니다. 검사 결과가 음성이어도 격리를 유지해야 한다는 사실을 기억하십시오. 자세한 내용은 [ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests)을 참조하십시오.

혼잡한 상황 및/또는 안면 가리개를 착용하지 않고 6피트 거리를 두지 않은 사람과 밀접 접촉하는 모임이나 활동에 참가했기 때문에 COVID-19에 노출되었을 수 있다면 검사를 받을 것을 고려해 보고, 10일 동안 집에 머물러야 합니다.

## 6. COVID-19은 어떻게 치료되나요?

COVID-19로 인한 질병에 대한 특정 치료법은 없습니다. 하지만 대부분의 증상들은 치료가 가능합니다. 치료는 환자의 상태에 따라 다릅니다. 감염을 예방하거나 치료할 수 있다고 허위 광고를 하는 가짜 제품들을 주의하십시오. 자세한 내용은 [COVID-19 스캠 및 사기](#)를 참조하십시오.

## 7. COVID-19로부터 자신과 다른 사람을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?

COVID-19 질병에 걸리거나 다른 사람을 감염시킬 [위험을 줄이기](#) 위해 모든 사람이 일상에서 취할 수 있는 조치가 있습니다.

해야 할 일:

- 집 밖에 있을 때 그리고 가족 이외의 다른 사람들이 주변에 있을 때는 항상 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오.
- [사회적 또는 신체적 거리 두기](#)를 실천하십시오. 외출할 때마다 가능한 다른 사람들과 6피트 거리를 유지하십시오.
- 혼잡한 장소를 피하고 다른 사람들과 거리를 두십시오.
- 가족 외의 다른 사람들과 접촉은 짧게 하십시오.
- 손을 물과 비누로 최소 20초 동안 씻으십시오. 특히 화장실을 다녀온 후, 식사 전, 코를 풀거나, 기침, 재채기를 한 후에는 반드시 손을 씻으십시오.
- 물과 비누가 없으면 적어도 60% 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하십시오. 손이 눈에 띄게 더러워지면 항상 물과 비누로 손을 씻으십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 키스 및 컵, 식기, 장난감, 스포츠 장비의 공유와 같은 밀접 접촉을 피하십시오 (공유 전에 소독할 것).
- 자주 접촉하는 물건과 표면은 피하거나 일반 가정용 세척제를 사용하여 자주 청소 및 소독하십시오.
- 기침이나 재채기할 때 휴지로 가리고, 사용한 휴지는 휴지통에 버리십시오. 휴지가 없다면, (손이 아닌) 팔꿈치로 가리십시오.

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

- 환기를 증가시키십시오 - 안전하면 밖에 나가거나 창문을 열어 두십시오.
- 기저질환이 있는 사람은 COVID-19에 걸리면 중증 질환으로 발전할 위험이 훨씬 큼니다. 카운티의 취약 거주자들은 가능한 한 집에 머물러야 하고 식료품과 의약품은 배달시키는 것은 매우 중요합니다.

## 8. 저와 함께 거주하지 않는 친구 또는 가족을 방문할 수 있나요?

현재 귀하는 동일 가구의 구성원 외 다른 사람들과 떨어져 지내야 합니다. 다른 가구의 사람들과 가까운 거리에서 시간을 보내는 것은 COVID-19 확산 위험을 증가시킵니다. 귀하가 직접 접촉하는 사람이 적을수록 COVID-19에 감염될 위험도 낮아집니다. 2020년 12월 18일부터 동일 가구 외 사람들과 만나는 모든 사적 및 공적 모임이 일시적으로 금지됩니다 (종교 예배 및 시위 제외).

COVID-19로 인해 중증 질환에 걸리거나 사망할 위험이 높은 사람들(예: 노인, 만성 질환자 등)은 어떠한 모임에도 참석하지 말 것을 강력히 촉구합니다. 의료용 마스크는 천으로 된 안면 가리개보다 보호 효과가 더 크므로 고위험군은 동일 가구 구성원 외 사람들과 밀접하게 접촉해야 하면, 의료용 마스크 착용을 적극 고려해야 합니다.

## 9. 안면 마스크를 착용해야 하나요?

만 2세 이상의 모든 사람들은 집에서 나갈 때 입과 코를 가리는 천으로 된 안면 가리개를 반드시 착용해야 합니다. 안면 가리개는 COVID-19에 감염되었으나 감염 증상이 없는 경우에 호흡기 비말로부터 다른 사람을 보호하기 위해 착용해야 합니다. 새로운 연구에 따르면 천으로 된 안면 가리개는 다른 사람의 호흡기 비말로부터 착용자를 어느 정도 보호해 준다고 합니다. COVID-19에 걸렸거나 COVID-19 증상이 있는 사람들은 진료를 받으러 가기 위해 외출할 때 (가능하면) 의료용 안면 마스크를 착용해야 합니다.

만 2세 미만의 영유아는 천으로 된 안면 가리개를 착용 시키면 안 됩니다. 만 8세까지의 어린이는 호흡을 안전하게 하고 숨 막힘이나 질식 사고가 없도록 보호자의 감독 하에 안면 가리개를 착용해야 합니다. 호흡 곤란 증상이 있거나, 의식이 없거나, 도움없이 안면 가리개를 스스로 벗을 수 없는 사람 또는 건강상의 이유로 담당 의료 서비스 제공자에게 착용하지 말라고 지시받은 사람에게 이를 착용시키지 마십시오. 자세한 정보는 [천으로 된 안면 가리개 지침](#)을 참조하십시오.

## 10. 여행하는 게 안전한가요?

캘리포니아주는 모든 비필수 여행을 취소하고 캘리포니아에 도착하거나 돌아오는 모든 사람은 10 일동안 자가 격리할 것을 권고하는 여행 권고안을 발표했습니다. 여행은 COVID-19에 걸려 확산시킬 위험을 증가시키므로, 집에 머무는 것이 본인과 다른 사람들이 아프지 않도록 보호하는 최선의 방법입니다. 공항, 버스 정류장, 기차역, 휴게소는 모두 여행객들이 공중과 표면에서 바이러스에 노출될 수 있는 장소이며 다른 사람들과 6 피트 거리를 유지하는 것은 어려울 수 있습니다. 만약 여러분이 여행을 고민하고 있다면, 다음을 고려하십시오.

- 여행하는 장소에 COVID-19 이 전파되고 있나요?

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

- 목적지에서 또는 돌아오는 길에 함께 여행하는 사람, 방문하는 사람, 또는 함께 시간을 보내는 사람 또는 본인이 COVID-19에 걸릴 확률이 높나요?
- 여행 도착지 또는 출발지의 국가, 주정부 또는 지방 정부에서 당신에게 여행 후 집에서 10일 동안 집에 머물라고 요구하나요?
- 집에 머물러야 하거나 COVID-19에 걸려 아프다면 직장이나 학교에 결석해야 하나요?

본인이 아프거나 지난 14일 동안 본인 주변에 COVID-19에 걸린 확진자가 있었다면 여행하지 마십시오.

반드시 여행을 해야 한다면 위 질문 "COVID-19로부터 자신과 다른 사람을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?" 및 CDC의 [여행](#) 웹사이트의 여행을 준비하는 방법에 제시된 단계를 준수해서 본인과 타인을 보호하십시오. 또한 이 웹사이트에서는 다양한 유형의 여행으로 인한 위험에 대해 설명합니다.

다른 주 또는 국가로 비필수 여행에서 돌아올 때, 집에서 10일 동안 자가 격리하고 접촉을 가족 구성원들로만 제한하라는 요청을 받을 것입니다. 비필수 여행은 관광이나 여가의 일환으로 다녀온 여행으로 간주됩니다.

만약 당신이 필수 근로자로 여겨지고 직장이나 학교로 인해 여행을 다녀온 것이라면, 로스앤젤레스 카운티로 돌아올 때 집에 머물 필요가 없습니다. 필수 근로자는 지역사회를 위해 중요한 기반시설, 경제 서비스 및 공급망, 건강, 즉각적인 의료, 안전과 보안을 제공하는 사람들입니다. 누가 필수 근로자로 간주되는지에 대한 자세한 내용은 5페이지와 14페이지의 [보건 담당관 명령인 직장과 지역사회의 안전한 재개](#)를 참조하십시오.

## 11. 직장, 공공장소 또는 사업체가 언제 안전하게 재개하는지 어떻게 알 수 있나요?

공중 보건국 웹사이트를 방문해 [로스앤젤레스 카운티에서 영업을 재개하는 업종](#)을 참조하십시오. 식당, 예배장소, 미용실, 체육관에 가기 전에 온라인으로 확인하거나 전화해서 안전 수칙을 물어보는 것이 좋습니다.

현재 여러 장소가 영업을 재개했지만 바이러스는 변하지 않았고 COVID-19의 심각한 위험성은 여전히 있다는 점을 기억하는 것은 중요합니다. 이는 서로 밀접하게 접촉한 사람 사이에 쉽게 전파됩니다. 사회적(신체적) 거리 두기, 주변에 다른 사람이 있으면 천으로 된 안면 가리개 착용하기, 및 손 자주 씻기를 계속 실천하면 COVID-19 확산 [위험을 줄이는 데](#) 도움을 줄 수 있습니다. 또한, 본인이 아프거나, 아픈 누군가와 밀접하게 접촉했다면 집에 머물러야 한다는 점을 기억하십시오.

## 12. COVID-19에 대해 스트레스를 받으면 어떻게 해야 하나요?

전염병 발생에 대한 뉴스를 듣거나 읽거나 시청할 때 불안하고 감당하기 힘든 느낌이 드는 것은 정상입니다. 자신의 신체적, 정신적 건강을 돌보는 것이 중요합니다. LA 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지([211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health))은 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. 지침과 자원은 CDC 웹페이지의 [스트레스 관리](#)에서도 볼 수 있습니다.

LA 카운티 거주자는 [헤드스페이스 플러스](#)를 무료로 이용할 수 있습니다. 이것은 영어와 스페인어로 된 마음 챙김 및 명상 자료 모음집입니다. 또한, COVID-19 관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다.

도움이 필요하면 담당 의사와 면담하거나 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 1-800-854-7771로 전화하십시오. 또한, 74174로 "LA"라고 문자를 보내셔도 됩니다.

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

## 13. 괴롭힘이나 차별을 당하면 어떻게 대처해야 하나요?

카운티는 COVID-19에 영향을 받은 모든 주민들이 존중심과 동정심으로 대우받고, 우리 모두가 공포와 사실을 구분하여 차별하지 않도록 노력하고 있습니다. 이 발병을 빌미로 인종 차별과 차별 대우를 해서는 안 됩니다. 만약 귀하가 인종, 출신 국가 또는 기타 신원을 이유로 괴롭힘을 당하거나 차별을 당하는 경우, 이를 신고해야 합니다. 2-1-1은 범죄 실현 여부와 상관없이 로스앤젤레스 카운티 내에서 발생한 중요 범죄, 중요 행위 및 따돌림 사건을 (전화 또는 온라인으로) 신고 받습니다. 2-1-1로 전화하거나 <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>에서 온라인으로 신고를 접수하십시오.

## 14. 또 무엇을 해야 하나요?

- 아직 의료 서비스 제공자가 없는 경우 의료 서비스 제공자를 찾으십시오. 주치의의 찾는 데 도움이 필요하면 로스앤젤레스 카운티 24/7 정보 라인에서 도와드릴 수 있습니다. 2-1-1로 전화하시거나 [211LA 웹사이트](#)에 방문하십시오.
- 독감 예방접종을 받으십시오. 독감과 COVID-19은 동시에 유행할 것이며 본인과 주변 사람들이 독감에 걸리지 않도록 보호하는 것이 중요합니다. 무료 또는 저렴한 비용으로 백신을 접종할 수 있는 장소에 대한 자세한 내용은 211로 전화하거나 [ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason)에 방문하십시오.
- 자가 고립 또는 격리가 필요할 경우를 대비해 14 일치용 음식과 필수품을 준비하십시오.
- 신종 코로나바이러스에 대한 최신 정확한 정보는 신뢰할 수 있는 출처를 통해 항상 확인하십시오.
  - 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국(LACDPH, 카운티)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 캘리포니아주 공중 보건국(CDPH, 주 정부)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - 질병통제 예방센터(CDC, 연방 정부)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - 세계 보건기구(WHO, 국제 기구)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

궁금한 점이 있고 누군가와 상담하고 싶으시면 2-1-1로 전화하십시오.