

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

## 1. 코로나바이러스란 무엇인가요?

코로나바이러스는 큰 과에 속한 바이러스들입니다. 이들 중 다수는 동물을 감염시키지만 동물에서 나온 일부 코로나바이러스는 사람 간에 전염이 될 수 있는 새로운 코로나바이러스로 변이될 수 있습니다. 이것이 COVID-19로 알려진 질병을 일으키는 SARS-CoV-2로 알려진 신종 코로나바이러스에서 일어난 일입니다.

## 2. 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
- 바이러스가 있는 물건이나 표면을 만진 다음 손을 씻지 않고 눈, 코, 입을 만지는 행동을 통해

일부 사람은 증상 없이 COVID-19에 걸리며 다른 사람에게 감염을 확산시킬 수 있습니다.

## 3. COVID-19 증상은 무엇인가요?

보고된 증상들은 가벼운 증상부터 병원에 입원을 필요로 할 만큼 심각한 증상, 그리고 사망에 이르기까지 다양합니다.

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.

## 4. 이러한 증상이 나타나면 어떻게 해야 하나요?

발열, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡곤란 증상이 있거나 담당 의료 서비스 제공자가 COVID-19에 걸렸을 확률이 높다고 말한다면 **자택 고립 지침** ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation))을 준수해야 합니다. 여기에는 증상이 처음 나타나고 최소 10일 동안 그리고 약을 복용하지 않고 발열 증세가 없으며 호흡기 증상(예: 기침 및 숨 가쁨)이 개선된 후 최소 3일(72시간) 동안 집에 머물러야 한다는 내용도 포함됩니다.

귀하가 밀접 접촉한 모든 사람들에게 귀하와 마지막으로 접촉한



### 요점

- COVID-19는 밀접 접촉을 통해 또는 바이러스가 있는 물체나 표면을 만지는 행동을 통해 전파됩니다.
- 예방의 최선의 방법:
  - 손을 자주 씻으십시오.
  - 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
  - 아프면 자가 고립하십시오.
  - COVID-19 확진자와 밀접 접촉했다면 격리하십시오.
  - 물리적 거리 두기를 실천하십시오.
  - 천으로 된 얼굴 가리개를 착용하십시오.
- 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>

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

날부터 14일 동안 격리해야 한다고 반드시 알려주세요. 추가 정보는 *COVID-19* 밀접 접촉자를 위한 *자택 격리 지침*([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine))을 참조하십시오.

발열, 기침, 숨가쁨 이외의 다른 증상이 있는 사람은 COVID-19에 걸렸는지 그리고 자택 고립이 필요한지 여부를 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

노인, 면역 체계가 약화된 사람 또는 다른 기저 질환이 있는 사람들은 경미한 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.

좀 더 자세한 지침을 원하시면 *증상에는 무엇이 있고, 아플때 어떻게 해야 하는지 배우기* ([ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare))를 읽으십시오.

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

*COVID-19* 밀접 접촉자를 위한 *자택 격리*에서 정의하는 밀접 접촉자 기준에 해당하는지 확인해 보십시오. 기준에 충족된다면 해당 지침의 지시사항을 따르십시오.

격리 기준에는 충족되지 않지만, 안면 가리개를 착용하지 않은 가족 외 다른 사람과 (6피트 이내에서 15분 이상) 밀접 접촉했다면 COVID-19에 스스로가 노출되었다고 간주하고 14일 동안 집에 머무르며 COVID-19 증상이 나타나는지 모니터하십시오. 65세 이상의 노인이나 기저 질환이 있는 사람과 함께 거주한다면, 14일 동안 그들과 적어도 6피트 떨어져 지내야 하고, 집에서도 안면 가리개를 착용해야 하고, 손을 씻고, 자주 접촉하는 표면을 수시로 청소해야 합니다. 14일 이내에 증상이 나타나면 진단 검사를 받아야 하는지 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

## 6. 코로나바이러스 검사를 받을 수 있나요?

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](http://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 [검사 결과에 따른 지침](#)을 참조하십시오.

증상이 없는 사람은 COVID-19에 걸린 사람과 밀접한 접촉을 하지 않았으면 COVID-19 진단 검사를 받을 필요는 없습니다.

## 7. COVID-19은 어떻게 치료되나요?

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

COVID-19로 인한 질병에 대한 특정 치료법은 없습니다. 하지만 대부분의 증상들은 치료가 가능합니다. 치료는 환자의 상태에 따라 다릅니다.

현재 신종 코로나바이러스 감염을 예방할 수 있는 백신은 없습니다. 감염을 예방하거나 치료할 수 있다고 허위 광고를 하는 가짜 제품들을 주의하십시오. 자세한 내용은 [COVID-19 스캠 및 사기](#)를 참조하십시오.

## 8. 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:

- [사회적 또는 물리적 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.
- 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.
- 환기를 증가시키십시오 - 안전하면 밖에 나가거나 창문을 열어 두십시오.
- 집 밖에 있을 때 그리고 가족 이외의 다른 사람들이 주변에 있을 때는 항상 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오. 기저질환이 있는 사람은 COVID-19에 걸리면 중증 질환으로 발전할 위험이 훨씬 큽니다. 카운티의 취약 거주자들은 가능한 한 집에 머물러야 하고 식료품과 의약품은 배달시키는 것은 매우 중요합니다.

## 9. 안면 마스크를 착용해야 하나요?

COVID-19에 걸렸거나 COVID-19 증상이 있는 사람들은 진료를 받으러 가기 위해 외출할 때 (가능하면) 의료용 안면 마스크 또는 천으로 된 안면 가리개를 착용해야 합니다. 일반 대중은 집에서 나갈 때 입과 코를 가리기 위해 천으로 된 안면 가리개를 사용해야 합니다. 안면 가리개의 착용은 사회적 거리 두기 및 손을 규칙적으로 씻기와 같은 기타 보호 조치를 대신하지는 않습니다. 안면 가리개는 COVID-19에 감염되었으나 감염 증상이 없는 경우에 다른 사람을 보호하기 위해 착용해야 합니다.

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

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

## 10. 여행하는 게 안전한가요?

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-19이 전파되고 있나요?
- 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 14일 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 여행해야 한다면 "질문 8, COVID-19로부터 자신과 다른 사람을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?" 및 CDC의 [여행](#) 웹사이트의 여행을 준비하는 방법에 제시된 조치를 준수해서 본인과 타인을 보호하십시오. 또한 이 웹페이지에서는 다양한 유형의 여행으로 인한 위험에 대해 설명합니다.

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

로스앤젤레스 카운티는 현재 회복으로 가는 길에 발 맞추어 좀 더 많은 작업장, 사업체 및 공공장소가 운영을 재개하고 있습니다. 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(물리적) 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.

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/ReduceRiskInfographic.pdf>

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. 대처에 도움이 되는 방법에 대한

# 신종 코로나바이러스(COVID-19)

정보는 "[감염성 질병 발생 중 스트레스 대처](#)"를 참조하십시오. 도움이 필요하면 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771로 전화하거나 2-1-1로 전화하십시오.

## 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 증오 범죄, 증오 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. 주치의를 찾는 데 도움이 필요하면 로스앤젤레스 카운티 24/7 정보 라인에서 도와드릴 수 있습니다. 2-1-1로 전화하시거나 [211 웹사이트](#)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.