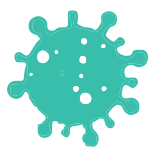

코로나 바이러스로 인해 격리되었을 때 어떻게 하시겠습니까?



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

예방 격리란 무엇입니까?

- 코로나 증상이 없거나 아프지 않아도 코로나 바이러스에 노출될 가능성을 가정해서 하는 격리입니다.
- 격리를 함으로서 다른 사람들에게 전파를 피하고 또한 우리 자신도 보호할 수 있습니다.
- 또한 코로나 바이러스에 노출되었을 경우 격리를 해야 합니다.
- 노출이란 코로나바이러스에 감염된 사람과 밀접 접촉시를 의미합니다



밀접 접촉이란?

- 코로나 바이러스 감염자와 6피트 이내로 15분 이상 24시간 안에 접촉했을 경우.
- 코로나에 걸린 가족을 간호했을 경우.
- 코로나에 걸린 사람과 신체적 접촉을 했을 경우(포옹이나 키스).
- 코로나에 걸린 사람과 음식이나 음료를 함께 나눠 먹었을 경우
- 코로나에 걸린 사람에 재채기나 기침을 통해 침 입자에 직접 노출되었을 경우

어떻게 예방격리를 해야 할까요?

- 집에서 자가격리를 하면서 다른 사람들 과의 접촉을 최대한으로 줄입니다.
- 집에서 자가격리를 하면서 다른 사람과의 접촉을 피합니다. 직장, 학교, 여가활동, 종교활동이나 가족과의 행사 등 모든 활동들을 중단함을 의미합니다.
- 가정방문자 수에 제한을 둡니다
- 다른 사람 들과의 접촉 시 6피트 (2미터) 간격을 유지합니다.
- 다른 사람과 접촉 시 항상 마스크를 착용합니다.
- 손을 자주 씻거나 손세정제를 사용합니다.
- 자주 만지는 표면들을 (전화기, 문고리, 스위치, 세면기, 부엌 조리대등) 소독합니다.
- 식료품 구입이나 응급 의료가 필요한 경우, 또는 집을 나와야 하는 경우 바이러스 전파를 막기위한 세심한 예방 지침을 지켜야합니다.



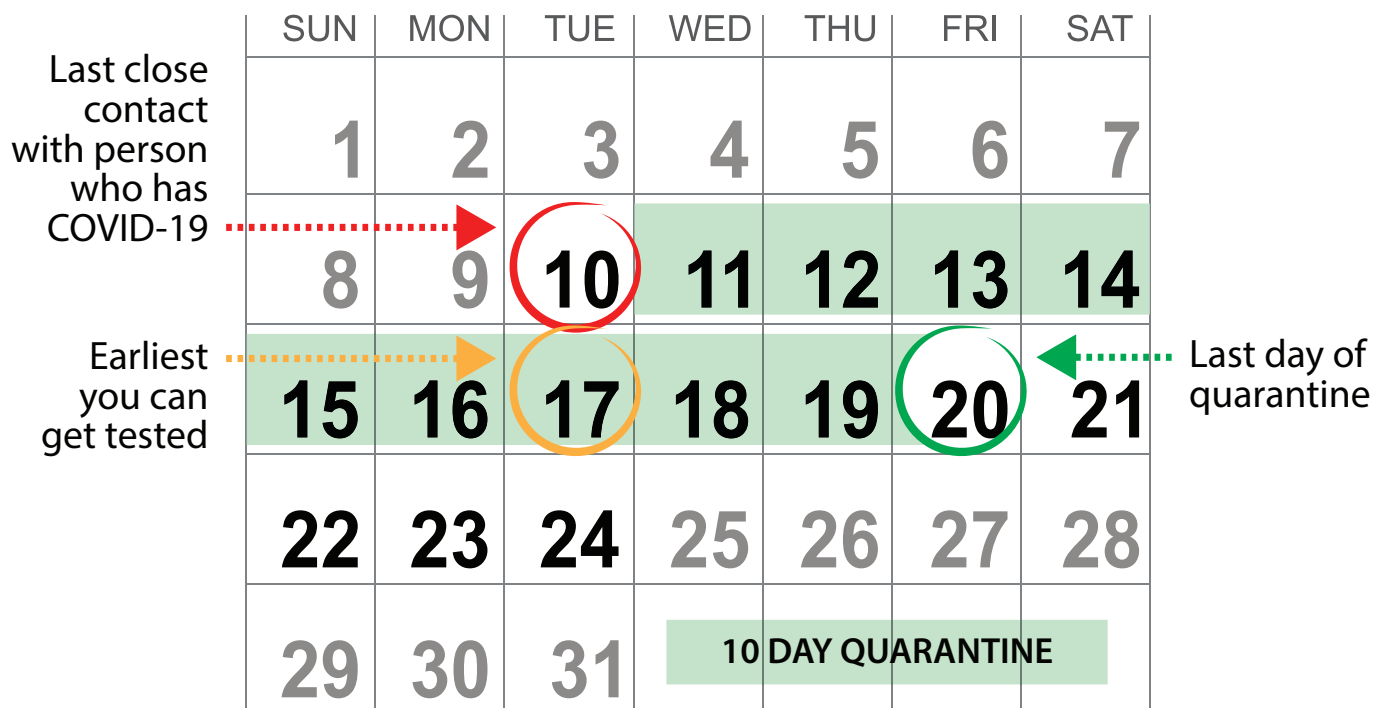
언제 예방 격리를 끝내나요?

14일 격리기간이 사람들을 바이러스 감염을 보호하는 가장 적절한 시간이지만, 14일간 격리를 할 수 없는 상황에 있는 사람들을 위해 공중보건 대처방안도 마련 돼있습니다.

다음의 경우 격리를 마치실 수 있습니다

- 코로나 테스트 없이 10일째 되는 날
- 만약에 아무런 증상이 없다면 코로나 감염환자와 마지막 접촉한날로부터 10일후 격리를 마칠 수 있습니다.
- 접촉7일후 테스트가 음성으로 나온 후 격리가 해제됩니다.
- 코로나바이러스 접촉 후 최소 7일 기다린 뒤 테스트할 수 있습니다. 7 일 후테스트가 음성이고 증상이 없으면 격리가 해제됩니다.

격리를 일찍 종료해야 하는 부득이한 경우, 코로나 바이러스 노출 후 14일간 증상유무를 잘 관찰해야 하며 신중하게 안전수칙을 지켜야합니다.



만약에 코로나 양성 감염자와 같은 집에서 살 경우 코로나 검사에서 음성 결과가 나왔어도 10일간 격리를 해야 한다

- 코로나 환자와 함께 살 경우에는 격리를 하기가 쉽지 않으므로 감염이 될 확률이 훨씬 높습니다. 이런 상황에는 10일 이상에 격리가 필요
- 하고 감염자와의 접촉을 최소화하도록 노력해야 하며, 접촉 재발시마다 10일간에 격리를 그 시점에서 다시 시작해야 합니다.



코로나 테스트에서 양성이나 감염에 노출되었을 경우 보건소에서 전화로 알려주나요?

보건소에서 코로나 테스트에 양성일 경우나 바이러스 감염에 노출되었을 경우 모두 연락을 드립니다. 그리고 전화나 문자를 통해서 격리여부에 대해서도 알려줍니다.

매일 코로나 증상이 있는지 확인하세요. 격리 시 2가지 방법으로 매일 증상을 확인 받으실 겁니다. 보건소 직원에 전화를 매일 받으면서 건강상태를 보고하시게 될 것이고 필요한 다른 것들에 대한 문의도 받게 됩니다.

다른 방법으로는 자신이 체크하는 방법입니다. 자신이 체크하는 방법은 보건소에서 전화나 문자를 보내지 않습니다. 대신 자신이 증상을 체크하면서 궁금한 사항이나 걱정이 되시는 점이 있으시면 전화로 문의하시는 방법입니다. 만약 증상이 보이고 악화될 경우 아래의 링크로 들어가셔서 검사를 받으세요.

<https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testinglocations/>.



격리 시 왜 매일 증상들과 체온을 적어야 할까요?

통상적으로 증상은 코로나에 감염된 후 10일 후에 나타나면 14일 까지도 증상이 나타날 수 있습니다. 어떤 사람의 경우에는 증상이 너무 경미하여 코로나에 걸렸는지도 모르는 경우도 있습니다. 그래서 체온과 증상을 매일 적어 놓고 비교함이 중요합니다. 증상이 있을 시 바로 검사를 받습니다.

코로나 증상에는 고열, 기침, 숨가쁨, 목이 아프거나, 근육통과 통증 그리고 입맛을 잃거나 냄새를 맡을 수 없는 것 등이 있습니다.



만약 격리 중 아프거나, 코로나 증상이 있으면 바로 자가 격리를 하고 의사 선생님께 연락하세요. 코로나 테스트를 받아야 합니다

테스트

- 코로나 테스트는 감염 후 7일을 기다리셨다가 하셔야 합니다. 7일이라는 시간이 지나야 바이러스가 몸에서 배양 되 테스트로 감지가 되기 때문입니다.
- 테스트 후 결과가 나올 때까지 격리해야 합니다.
- 감염 후 7일후 테스트를 한 후 테스트 결과를 기다리시고, 그 결과가 음성으로 나오고 증상 또한 없을 경우 격리를 중단할 수 있습니다.
- 코로나 환자와 함께 사시는 경우에는 꼭 테스트를 받아야 하며 10일간에 격리는 필수입니다.
- 테스트 양성 시 페이지 7의, 격리 내용을 따르세요.
- 보건소에서 전화나 문자 혹은 이메일로 연락을 드립니다.



어떻게 증상을 살펴야 할까요?

아래 방법으로 증상을 적으세요. 코로나 감염에 노출된 후 14일간 격리 중에 아래 설명을 참고하여 체온과 증상들을 하루에 2번 14일간 적으세요. 보건소에서 당신이 언제 노출되었고, 언제 격리를 마쳐야 하는지도 알려 줄 것입니다



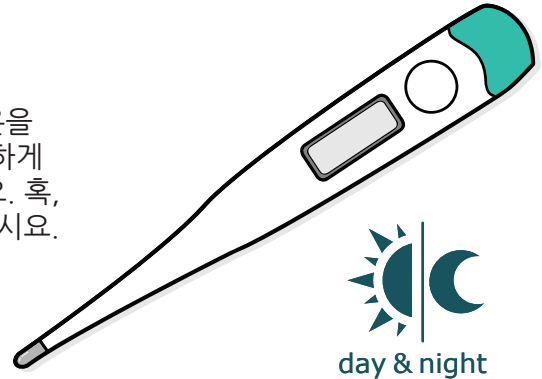
for



Step 1

체온을 하루에 2번 10일간 체크하고 적습니다.

- 체온계를 사용해서 체온을 체크합니다.
- 오전 오후로 하루에 2번 체온을 체크하시면서 시간과 체온을 적으시고, 체온계가 없으실 경우에는 몸이 평소보다 따뜻하게 느껴지거나 떨리거나 땀을 이유 없이 흘리는지를 살피세요. 혹, 체크시간을 놓치셨을 경우 바로 그 순간에 다시 체크 하십시오.



중요한 점



식사나 음료수를 마신 후, 운동후에는 최소한 30분 후에 체온을 체크하세요.

Wait



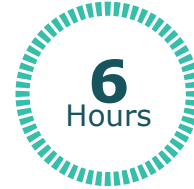
after you eat, drink or exercise



약을 드실 경우, 약 드시기 전 30분 전에 체온을 체크 하십시오. 다음의 약들은 체온을 낮춰주니 만약 타이레놀, 아스피린, 아이비프로펜을 드셨을 경우에는 약 드신 후 6시간 후에 체온을 체크합니다.

- Acetaminophen, also called paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

Wait



after you take any medicine



신생아나 유아, 4세 미만의 아이들에게는 귀 온도계를 사용하는 것이 가장 좋습니다. 아이의 겨드랑이에서 체온을 잴 때 체온이 99.4F/ 37.4C 이상이면 아이는 열이 나는 것입니다. 아이의 체온을 팔 아래, 겨드랑이로 잰다면 의사나 지역 보건부에 알리는 것은 중요합니다.



Use ear thermometer for children younger than 4 years old.



Adults
Temperature
100.4°F/38°C
or higher

Children
Temperature
99.4°F/37.4°C
or higher

Step 2

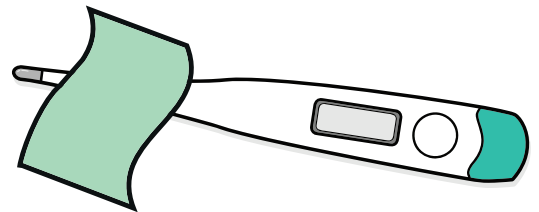
이 책의 끝에 나오는 양식에 당신의 체온과 증상들을 기입하십시오. 이것을 10일동안 매일 하십시오

- 양식의 “마지막 노출 날짜”는 COVID-19에 노출된 날입니다. 그것은 양성 반응을 보인 사람과 밀접하게 접촉한 마지막 날짜입니다. 이 사람은 증상이 나타나기 이틀 전에 전염성이 있는 것으로 간주됩니다. 만약 그 사람이 증상이 나타나지 않았을 경우, 그 사람은 COVID-19 검사를 받기 이틀 전부터 전염성이 있는 것입니다. 당신이 온도 및 증상 모니터링을 중지할 수 있는 날짜는 마지막 노출 날짜 이후 14일입니다. 만약 당신이 마지막 노출 날짜를 모른다면, 어디에서 노출되었는지에 따라 보건부, 학교, 또는 직장에 전화하십시오. 반드시 빠짐없이 14일 동안 모든 날에 기입하십시오
- 이 책의 끝에 있는 양식에 체온을 쓰세요. 당신은 매일 체온을 2번 재야합니다.
- 아침(AM)에 한번, 저녁(PM)에 한번 체온을 재세요.
- 양식에 나열된 증상이 있는 경우 예를 “Y”로, 아니오는 “N”으로 표시합니다.



Step 3

체온계는 누군가 사용할 때마다 매번 청소하십시오.



Step 4

발열, 기침, 호흡곤란, 근육통, 인후통 또는 미각이나 후각이 저하된 경우:

- 격리하시고 COVID-19 검사를 받으십시오.

다음과 같은 긴급 경고 징후가 있으면 즉시 의사의 진료를 받으십시오:



전염병 기간 동안 병원이나 의사를 만나러 가는 것은 안전합니다.



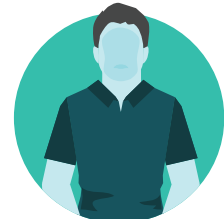
짧은 호흡



사라지지 않는 가슴의 통증이나 압박감



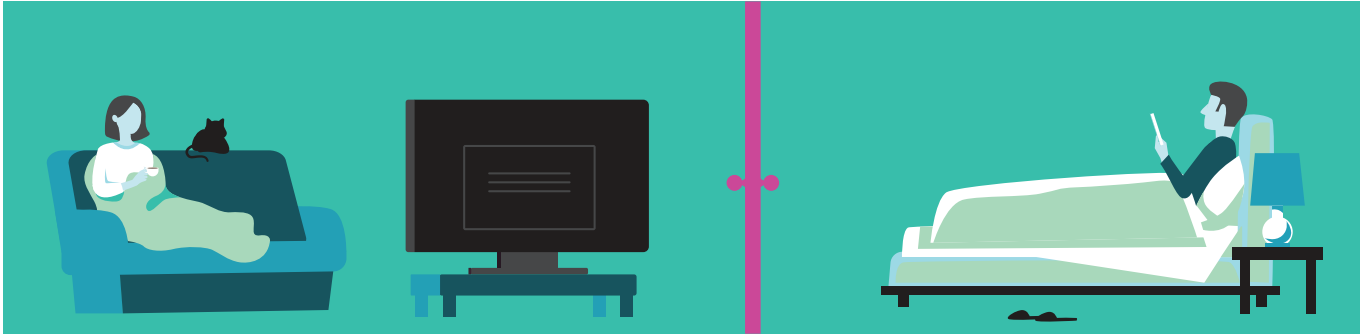
혼란스러움을 느끼거나 쉽게 깨어나기 어려움



입술이나 얼굴색이 푸르스름해 보임, 호흡곤란

나는 언제까지 격리해야 할까요?

- 격리는 COVID-19의 양성반응을 보이거나 증상을 가진 사람들을 위한 것입니다. 격리는 COVID-19에 감염된 사람을 건강한 사람으로부터 멀리 떨어뜨려 바이러스가 퍼지는 것을 막습니다.
- 여러분의 집에 사는 사람들과 격리되어 지내는 것은 매우 어려울 수 있습니다. 당신의 집에 사는 모든 사람은 격리하는 동안 당신과 밀접하게 접촉했던 마지막 날로부터 10일동안 격리되어야 합니다.



격리는 다음을 의미합니다:

- 심지어 자신의 집에서, 다른 사람들과 최대한 멀리 떨어져 있어야 합니다. 치료를 받을 때를 제외하고는 집에 머무십시오
- 다른 사람 곁에 있어야 할 경우 마스크를 착용하십시오 (같은 방이나 차 안에 있어야 할 경우) 마스크를 착용하면 호흡하기 힘들어서 착용할 수 없다면, 다른 사람과 다른 방에 머물러야 합니다. 만약 다른 사람이 당신의 방에 들어온다면 그들은 마스크를 착용해야 합니다.
- 기침이나 재채기를 할 때 입과 코를 (손이 아닌) 휴지나 소매로 막으십시오.
- 비누와 물로 손을 씻으십시오. 알코올 기반의 손 세정제를 사용할 수 있습니다. 가능한 한 알코올이 60%-95% 함유된 손 세정제를 사용하십시오.
- 다른 사람들과 함께 있어야 할 때는 마스크를 쓰십시오. 가능한 한 개인이 쓰는 물품을 다른 사람들과 함께 사용하지



심지어 자신의 집에서, 다른 사람들과 최대한 멀리 떨어져 있어야 합니다.



비누와 물로 손을 씻으십시오.



다른 사람들과 함께 있어야 할 때는 마스크를 쓰십시오.



가능한 한 개인이 쓰는 물품을 다른 사람들과 함께 사용하지 마십시오.

언제 격리를 끝낼 수 있을까요?

다음은 수행할 때까지 격리해야 합니다.

- 24시간동안 열이 나지 않음 (발열을 낮추기 위해 약을 사용하지 않음)
- 호흡기 증상이 24시간동안 개선되었으면
- 처음 아프고 난 지 최소 10일 이상 경과한 경우
- 증상이 없는 경우에는 검사 당일부터 10일간 격리하세요.



저와 함께 사는 사람들은 얼마나 오랫동안 예방 격리해야 하나요?

COVID-19에 걸린 사람들과 격리되어 한 집에 사는 것은 매우 어려울 수 있습니다. 당신의 집에 사는 모든 사람은 격리하는 동안 당신과 밀접하게 접촉했던 마지막 날로부터 10일동안 격리하여야 합니다. 그들이 감염된 당신과 밀접하게 접촉할 때마다, 그들의 10일 격리 기간은 다시 시작됩니다. 음성 판정이 나오더라도 10일이 되기 전에 격리를 끝내서는 안됩니다.

Who do I call if I have questions?

If you have questions, call your local health department, the Utah Department of Health, or a healthcare provider. You may also call the Coronavirus Hotline at 1-800-456-7707.

Utah Department of Health	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Bear River Health Department (Box Elder, Cache, and Rich counties)	(435) 792-6500
Central Utah Public Health Department (Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier, and Wayne counties):	(435) 896-5451
Davis County Health Department	(801) 525-5000
Salt Lake County Health Department	(385) 468-4100
San Juan Public Health Department	(435) 359-0038
Southeast Utah Health Department (Carbon, Emery, and Grand counties)	(435) 637-3671
Southwest Utah Public Health Department. (Beaver, Garfield, Iron, Kane, and Washington counties)	(435) 673-3528
Summit County Health Department	(435) 333-1500
Tooele County Health Department.	(435) 277-2300
TriCounty Health Department (Daggett, Duchesne, and Uintah counties)	(435) 247-1177
Utah County Health Department	(801) 851-7000
Wasatch County Health Department.	(435) 654-2700
Weber-Morgan Health Department	(801) 399-7100

