COVID-19 로 인해 격리 또는 자가 격리 중인 경우 지켜야 할 사항







COVID-19 백신 접종

미국 식품의약품관리청(FDA) 및 질병통제예방센터(CDC)가 승인하거나 인증한 모든 COVID-19 백신은 안전하고 바이러스로부터 귀하를 보호하는 효과가 있습니다. 백신은 COVID-19로 인해 귀하가 아프거나, 입원해야 하거나, 사망하지 않도록 보호합니다. 백신을 접종해도 COVID-19에 감염될 수 있지만, 백신 접종자의 중증화나 입원 가능성은 미접종자보다 낮습니다.



격리 지침은 귀하의 COVID-19 백신 접종 최신 상태 여부에 따라 달라집니다. 다음 중 하나에 해당하면 귀하의 COVID-19 접종은 최신 상태입니다:

- COVID-19 백신 부스터 접종
- 지난 5개월 동안 화이자 또는 모더나 COVID-19 백신 2차 접종
- 지난 2개월 동안 존슨앤존슨(얀센) COVID-19 백신 접종
- 18세 미만의 아동/청소년은 화이자 COVID-19 백신 2차 접종을 받으면 접종 최신 상태로 인정됩니다. 부스터 접종은 아동/ 청소년의 접종 최신 상태 정의에 아직 포함되지 않습니다.

질병통제예방센터(CDC)도 접종 완료라는 용어를 사용합니다. 접종 완료는 COVID-19 백신 기초 접종의 최종 접종 후 2주 이상 지난 상태입니다. 화이자나 모더나의 기초 접종은 같은 백신 2회 접종입니다. 존슨앤존슨(얀센)의 기초 접종은 1회 접종입니다.

자가 격리 또는 격리 상태가 아니며 COVID-19 증상이 없는 즉시 백신 접종을 받을 수 있습니다.

언제 COVID-19 검사를 받아야 하나요?

COVID-19 증상이 있으면 <u>경미하더라도</u> 집에 머무르고 <u>검사를</u> 받아야 합니다. 재감염 및 백신 접종자도 COVID-19에 감염될 수 있는 가능성이 있다는 것을 알고 있습니다.

COVID-19에 노출된 사람은 누구든지 검사를 받아야 합니다. COVID-19에 걸린 후 일부는 격리를 마치고 더 이상 다른 사람에 대해 전염성이 없는 경우에도 양성 반응을 보일 수 있습니다. 새로운 증상이 없는 한, 양성 판정 후 90일(약 3개월) 미만이면 노출 후에도 검사 받는 것을 권장하지 않습니다. 하지만, 새로운 증상이 있거나 양성 판정 후 90일(약 3개월) 이상이면, 다시 검사를 받아야 합니다. 백신을 접종한 사람도 COVID-19에 감염(돌파 감염) 될 가능성이 있으므로, 안전을 위해 노출 5일 후에 COVID-19 검사를 받도록 권장합니다.



노출 후 5일을 기다렸다가 <u>검사를</u> 받습니다. 이는 체내에 성장한 바이러스가 검사에 검출되는데 필요한 시간입니다. 백신은 COVID-19 검사의 정확성을 저해하지 않습니다. 어떤 검사를 받았는지, 언제 검사를 받았는지, 검사 당시 증상이 있었는지 여부에 따라 두 번 이상 검사를 받아야 할 수도 있습니다. 검사를 마치면 바로 귀가하십시오. 검사 결과를 받을 때까지 자택에 머무르십시오.

일부 COVID-19 검사는 다른 검사에 비해 더 정확합니다. 신속 항원 검사는 COVID-19 증상이 있을 때 결과가 가장 정확합니다. 자가 검사 대부분은 신속 항원 검사입니다. 이 검사는 바이러스 수치가 높을 때만 탐지하므로 PCR 검사보다 정확도가 떨어집니다. 항원 검사 결과가 음성이고 증상이 있으면 PCR 검사를 받습니다. 검사 결과가 위음성일 수도 있습니다. PCR 검사를 받을 수 없거나 신속 항원 또는 자가 검사를 다시 하려면, 24~36시간 후에 재검사합니다.



자가 격리해야 하나요?

격리는 COVID-19에 노출되었지만 아프지 않거나 아직 양성 반응을 나타내지 않은 사람들이 그 대상입니다. 격리는 다른 사람들로부터 멀리 떨어져 머물도록 하여 알지 못하는 사이에 다른 사람을 감염시키지 않도록 하는 것입니다. 양성 판정을 받거나 COVID-19 증상이 있는 사람에게 해당하는 격리와는 다른 의미입니다. COVID-19에 노출되면 자가격리와 안전 예방 조처를 취해야 합니다. 감염력이 있는 COVID-19 확진자와 밀접하게 접촉한 경우에 해당됩니다.

밀접 접촉은 다음을 의미합니다.

- 24시간 내 누적 총 15분 이상 동안 바이러스 확진자와 6피트(2미터) 이내 거리에 있었습니다.
- 자택에서 COVID-19 확진자를 돌봤습니다.
- COVID-19 확진자와 직접적인 신체 접촉을 했습니다(안거나 키스했음).
- COVID-19 확진자와 식기 또는 음료컵을 공유했습니다.
- COVID-19 확진자가 귀하에게 재채기, 기침을 했거나 호흡기 비말이 묻었습니다.



총 15분간

다음과 같은 경우 격리할 필요가 없습니다.

- 지난 90일(약 3개월) 동안 COVID-19 양성 판정을 받음.
- COVID-19 백신 접종이 최신 상태임.

다음 중 하나에 해당하면 COVID-19 백신 접종 최신 상태입니다.

- COVID-19 백신 부스터 접종
- 지난 5개월 동안 화이자 또는 모더나 COVID-19 백신 2차 접종
- 지난 2개월 동안 존슨앤존슨(얀센) COVID-19 백신 접종
- 18세 미만의 아동/청소년은 화이자 COVID-19 백신 2차 접종을 받으면 접종 최신 상태로 인정됩니다. 부스터 접종은 아동/ 청소년의 접종 최신 상태 정의에 아직 포함되지 않습니다.

노출 후 10일간은 공공장소나 주변에 사람이 있으면 마스크를 제대로 착용합니다. 자가 격리 중이 아니어도 주변에 사람이 있으면 마스크를 착용하도록 합니다. 다른 사람의 안전을 위해 도움이 됩니다. 노출 후 10일간 사람들이 주변에 있어도 마스크 착용이 힘들면, 자가 격리해야 합니다. KN95 등 고품질 마스크를 착용하면 귀하에게 노출된 다른 사람을 보호하는 데 도움이 됩니다.



다음 중 하나에 해당하면 5일간 자가 격리해야 합니다.

- 백신 미접종. 단 한 차례도 COVID-19 백신을 접종하지 않은 상태를 의미합니다.
- COVID-19 백신 접종이 최신 상태가 아님.
- COVID-19 양성 판정을 받고 90일 이상 지났고 백신 접종 최신 상태가 아님.

노출 후 또는 5일 자가 격리 후에 공공장소나 사람들이 있는 곳에서 $\underline{\text{마스크를 제대로}}$ 착용할 수 있는 상황이 아니면, 질병통제예방센터(CDC)의 권고 사항은 5일이 아닌 10일 자가 격리입니다.



또한, COVID-19 감염자와 마지막 밀접 접촉 5일 후에 검사를 받음으로써, 자가 격리를 하지 않아도 타인에게 바이러스 전파 가능성을 차단하도록 권장합니다. 양성 판정이나 증상이 나타나면, 즉시 집에서 격리합니다. COVID-19 양성 판정 후 90일 미만(약 3개월)이고 새로운 증상이 없으면, 해당 90일 기간에는 재검사할 필요가 없습니다.

COVID-19 증상을 관찰해서 증상이 있으면 검사를 받아야 합니다.

노출 후 안전 예방조치:

- 자가 격리 중 방문자 수를 제한합니다.
- 사람들이 주위에 있으면 마스크를 착용합니다. COVID-19에 노출 후 10일간 공공장소와 사람들 주변에서 반드시 마스크를 착용합니다. 해당 10일 기간에 체육관이나 식당 등 마스크 착용이 힘든 장소를 피합니다.
- 가능하면 체온 측정 등 노출 후 10일간 매일 COVID-19 증상을 확인합니다. 자가 격리 중 COVID-19 증상이 나타나면 즉시 검사를 받습니다.
- COVID-19 감염자와 마지막 밀접 접촉한 지 최소 5일 후에 검사를 받습니다. 검사 결과가 음성이면, 외출해도 되지만 사람들 주변에서 마스크를 꼭 착용합니다. 양성 판정이 나오면, 집에서 격리를 합니다.
- 면역력이 약화하거나 COVID-19 중증화 위험이 높은 사람들과 거리를 유지합니다. COVID-19 노출 후 최소 10일 이내에는 장기 요양 시설, 요양원, 기타 고위험 시설을 방문하지 않습니다.
- 자가 격리가 끝날 때까지 여행은 금지됩니다. 노출 후 최소 5일 후에 검사를 받고 음성 판정을 받아야만 여행을 할 수 있습니다. COVID-19 증상이 있으면 여행할 수 없습니다. 여행할 때는 사람들 주변에서 마스크를 착용합니다.





언제 격리를 종료할 수 있습니까?

노출일이란 COVID-19 감염자와 마지막으로 접촉한 날입니다. 이 날짜를 자가 격리 0일 차라고 합니다. 즉, 0일 차(노출일 또는 COVID-19 감염자와 마지막 밀접 접촉일이라고 함)에 자가 격리가 시작되고 만 5일 후에 종료됩니다($1\sim5$ 일 차).

COVID-19 확진자와 함께 생활하고 자가 격리가 필요한 사람은, 해당 확진자의 격리 해제 후 5 일간의 자가 격리가 시작됩니다. 즉, 확진자와 서로 격리된 상태가 아니면 자가 격리 기간은 5일을 초과할 수도 있습니다.



COVID-19 확진자와 마지막 밀접 접촉 (0일 차)	일요일 1	월요일 2	화요일	수요일	목요일 5	금요일 6	토요일 7	귀하의 자가 격리 1일 차
가장 일찍 검사받을 수 있습니다 _{::-} -	8 15	9 사람들(16	10 기주위에 9 17	11 200 m² 18	12 크를 착용 19	13 알합니다 20	14 21	… I
집에서 격리 마지막 날 (5일 차)	22 29	23 30	24 31	25	26 5일간	27 격리	28	

COVID-19 확진자와 함께 생활 중이면 집에서 자가 격리를 해야 하나요?

COVID-19 확진자와 함께 생활하는 사람을 가족 간 접촉자라고 합니다. 가족 간 접촉에서는 바이러스에 감염될 가능성이 훨씬 더높습니다.

COVID-19 확진자와 함께 생활 중이고 백신 미접종 상태이거나 COVID-19 백신 접종 최신 상태가 아니거나 COVID-19 감염 후 90일 이상 지난 상태라면 5일 이상 자가 격리를 해야 합니다. 함께 생활하는 COVID-19 확진자와 거리 두기를 유지하는 것은 매우 어렵습니다. 즉, COVID-19 확진자와 거리 두기를 유지할 수 없으면 자가 격리를 5일 이상 해야 할 수도 있습니다. 격리 중인 확진자와 밀접 접촉할 때마다 자가 격리 기간은 다시 시작됩니다.

COVID-19 확진자 근처에서 마스크를 착용하여 집안에서 자신과 다른 사람의 안전을 지켜야 합니다. 아프거나 가벼운 증상이라도 있으면, 즉시 검사를 받아야 합니다.



백신 접종 후에 COVID-19 양성 판정을 받아도 집에서 격리해야 하나요?

예. 백신 접종 후에도 COVID-19 양성 판정을 받거나 증상이 있으면 5일 이상 집에서 격리해야 합니다. 백신은 COVID-19 검사의 정확성을 저해하지 않습니다. 즉, 백신 접종 후 검사에서 양성 판정을 받으면 COVID-19에 감염된 것입니다. 드문 일이지만 발생할 수 있습니다.



COVID-19에 노출되거나 양성 판정을 받으면 보건부에서 전화가 오나요?

검사소 또는 검사를 실시한 의료진이 검사 결과를 알려줄 것입니다. 검사 결과는 직접 방문, 전화 또는 이메일로 통보할 수 있습니다. 양성 판정을 받으면, 보건부에서 사례 조사 수행을 위해 연락을 시도하게 됩니다. 공중 보건 직원이 확진자에게 전화를 걸거나 문자 또는 이메일을 보낼 수 있습니다. 사례 조사는 공중 보건 직원이 COVID-19에 대한 노출 가능성과 관련하여 확진자를 인터뷰하는 것입니다. 공중 보건 직원은 감염 기간 동안 확진자가 어디에 있었는지, 언제 증상이 시작되었는지, 누가 노출되었을 수 있는지 물어볼 것입니다. 또한 확진자가 격리 기간 동안 음식이나 거주지와 같은 기타 자원을 찾는 데 도움이 필요한지 물어볼 것입니다.

감염 경로 추적은 사례 조사 완료 후에 수행됩니다. 접촉자 추적 조사는 공중 보건부에서 바이러스나 질병에 노출되었을 수 있는 다른 사람을 찾아 해당 접촉자에게 연락하여 격리 기간을 알려주는 방식입니다. 접촉자 추적 조사는 또한 노출된 개인이 격리할 수 있도록 기타 필요한 서비스를 지원합니다.



일부 보건부는 지금 당장 사례 조사나 감염 경로를 추적할 역량이 없습니다. 하지만, 휴대폰에서 이 기능을 켜놓으면 보건부의 $\frac{1}{2}$ 먼지 메시지 또는 $\frac{1}{2}$ 알림 서비스를 받을 수 있습니다.



보건부 직원이 내 상태를 확인하기 위해 연락을 하나요?

노출 후 10일간 COVID-19 증상을 확인해야 합니다. 아프거나 가벼운 증상이라도 있으면, 검사를 받아야 합니다. 선별 검사소 위치: coronavirus.utah.gov /utah-covid-19-testing-locations .

격리 기간 동안 공중 보건부 직원이 연락하여 확진자를 확인하고 확진자의 상태에 대해 물어볼 수 있습니다. 증상이 있는지 또는 필요한 사항이 있는지 확인하는 보건부의 전화나 문자를 받을 수 있습니다.



매일 체온과 증상을 기록해야 이유는 무엇인가요?

대부분의 사람들은 노출 후 10일 이내에 증상이 나타나지만 증상이 나타나기까지 최대 14일이 소요될수 있습니다. 일부는 매우 가벼운 증상만 보이며 이것이 COVID-19라는 것을 인지하지 못할 수도 있습니다. 그렇기 때문에 체온을 측정하여 매일 자신의 상태를 기록하는 것이 중요합니다. 아프거나 COVID-19 증상이 있으면 검사를 받아야 합니다.



COVID-19 증상에는 발열 또는 오한, 기침, 숨가쁨 또는 호흡 곤란, 인후통, 근육통 및 통증, 피로, 두통, 코막힘 또는 콧물, 속이 메스껍거나 구토, 설사, 또는 이전에 없던 미각이나 후각 상실 등이 포함됩니다.

증상을 어떻게 모니터링합니까?

다음 단계에 따라 증상을 확인하고 정보를 기록하십시오. COVID-19 감염자에게 노출된 후 10일간 이 조치를 매일 2회 실시해야 합니다.



1단계

하루에 2회 체온을 측정하세요. 10일간 매일 실시합니다.

- 체온계를 사용하여 체온을 측정합니다.
- 체온계가 없는 경우 열이 나는 것 같으면 기록하십시오(피부가 뜨겁거나 붉어지거나 오한이 나거나 땀이 날 수 있음).
- 오전(AM)과 야간(PM)에 각각 한 번씩 체온을 측정합니다. 체온 측정을 잊은 경우, 생각나는 즉시 체온을 측정하십시오.



체온 측정에 대해 알아야 할 중요 사항:



식사, 음료 섭취, 운동 후 30분 동안 기다리십시오.

기다리세요



식사 후 음료를 마신 후 운동을 한 후



무슨 종류든 약을 복용하기 전에 체온을 측정하십시오. 일부 의약품은 체온을 낮추게 하므로 열이 있는지 확인하기 어렵습니다. 다음과 같은 약을 복용한 후에는 6 시간 동안 기다린 후 체온을 재십시오.

- 아세트아미노펜, 파라세타몰(제품명 타이레놀)
- 이부프로펜
- 아스피린

기다리세요



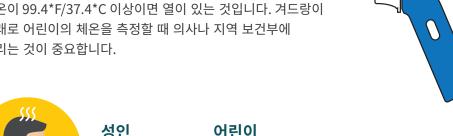
모든 약품 복용 후

4세 미만 어린이의 경우

귀 체온계를 사용하십시오.



영유아 및 4세 미만 어린이의 경우 귀 체온계를 사용하는 것이 가장 좋습니다. 겨드랑이 아래로 어린이의 체온을 측정할 때 체온이 99.4*F/37.4*C 이상이면 열이 있는 것입니다. 겨드랑이 아래로 어린이의 체온을 측정할 때 의사나 지역 보건부에 알리는 것이 중요합니다.





성인 체온 이상

어린이 99.4°F/37.4°C 이상





2단계

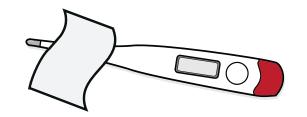
이 책자의 말미에 첨부된 양식에 자신의 체온과 증상을 기록합니다. 10일간 매일 실시합니다.

- 양식의 "마지막 노출 날짜"는 귀하가 COVID-19에 노출된 날짜입니다. 이날을 "0일 차"라고 합니다. 감염된 상태의 확진자와 마지막으로 밀접 접촉한 시점입니다. 확진자는 증상이 나타나기 2일 전부터 전염성이 있는 것으로 간주됩니다. 증상이 없는 경우, COVID-19 검사를 받은 날 2일 전부터 전염성이 있습니다. 체온과 증상 관찰을 중단할 수 있는 날짜는 자가 격리를 하지 않더라도, 마지막 노출로부터 10일 후입니다. 해당 날짜를 모르는 경우 노출된 장소에 따라 보건부, 학교 또는 직장에 전화하십시오. 10일간 모든 날짜를 기재합니다. 빈 공간을 남겨두지 마십시오.
- 이 책자의 끝 부분에 첨부된 양식에 귀하의 체온을 기록하십시오. 매일 2회 체온을 측정해야 합니다. 오전(AM)과 야간(PM)에 각각 한 번씩 체온을 측정합니다.
- 양식에 나열된 증상 중 해당되는 증상이 있는 경우 "예(Y)", 없는 경우에는 "아니요(N)"에 표시하십시오.



3단계

체온계를 사용할 때마다 청결을 유지하십시오.



4단계

아프거나 COVID-19 증상이 있으면

- 나을 때까지 집에 머물러 있습니다.
- COVID-19 검사를 받습니다.
- 증상이 악화되거나 치료가 필요하다고 느끼면 즉시 의료 지원을 받으십시오. 병원이나 의사 사무실(진료실)로 가는 것이 안전합니다. 마스크를 착용하고 의료진에게 COVID-19 확진자임을 알립니다.



팬데믹 기간 중에는 병원이나 의사 사무실(진료실) 로 가는 것이 안전합니다.

이러한 응급 경고 징후*가 나타나는 경우 즉시 의료 지원을 받으십시오.



호흡 곤란 또는 숨가쁨



가시지 않는 가슴 통증 또는 압박



혼란스럽거나 쉽게 잠에서 깨어나지 못함



입술이나 얼굴이 푸르스름해 보이는 경우

*이러한 증상이 응급 증상의 전부는 아닙니다. 염려되는 경우 담당 의사에게 연락하십시오.



COVID-19 양성 판정을 받으면 언제까지 자가 격리를 해야 하나요?

양성 판정 후 집에서 최소 10일간 격리하는 것이 가장 안전합니다. 하지만, 질병통제예방센터(CDC)의 신규 데이터에 의하면 더 짧은 기간의 확진자 격리 및 자가 격리도 가능할 수 있습니다. 다음 안내에 따라 집에 머무르십시오.

- 해열제를 사용하지 않고 24시간 동안 열이 없는 상태
- 24시간 동안 증상이 호전된 상태
- 검사 후 최소 5일이 지난 상태. 양성 판정을 받은 날을 0일 차라고 합니다. 양성 판정을 받고 만 5일이 될 때까지 집에 머물러 주십시오(1~5일 차). 5일 이상 집에서 머물러야 합니다.

증상이 호전되지 않으면 5일 이상 집에 머물러야 할 수도 있습니다. 전염성이 사라지고 집에 머무를 필요가 없는 상태라도 미각이나 후각 상실 등의 증상이 몇 주 혹은 몇 달씩 이어질 수 있습니다.

집에서 확진자 격리가 종료된 후 5일간은 공공장소나 주변에 사람이 있으면 마스크를 제대로 착용합니다.

COVID-19 양성 판정을 받으면 단클론항체 치료나 먹는 치료제를 처방받을 수 있습니다. 자세한 내용은 $\frac{\text{https:}}{\text{coronavirus.utah.}}$ $\frac{\text{gov}}{\text{treatments}}$ 를 참조하거나 의사와 상담하세요.

확진자 격리 해제를 위해 재검사를 받지 않아도 됩니다.

직장 또는 학교생활 등 일상 활동을 재개하기 전에 검사를 받아보고 싶으면, <u>질병통제예방센터(CDC) 권장 사항</u>에 따라 PCR 검사 대신, 신속 항원 검사나 재택 자가 진단 테스트도 가능합니다. 5일 후 및 24시간 동안 열이 없고 기타 증상이 호전될 때까지 기다렸다가 검사를 받습니다. 5일간의 확진자 격리 후에 신속 항원 검사가 양성으로 나오면, 5일간 더(최초 양성 판정 후 총 10일간) 집에 머무르는 것이 가장 좋습니다. 하지만, 24시간 후에 신속 항원 검사를 한 번 더 해서 음성이면 확진자 격리를 해제할 수 있습니다. 검사 결과가 음성이면, 확진자 격리를 해제할 수 있지만, 5일간 더 집 안의 다른 사람 근처나 공공장소에서 <u>마스크를 제대로</u> 착용해야 합니다.

양성 판정을 받은 후에 다른 사람이 노출되지 않도록 하려면 어떤 안전 예방조치를 취해야 하나요?

진료 받을 때 외에는 집에 머물러 주십시오. 여행, 출근, 등교, 과외 활동, 종교 행사, 가족 모임 또는 기타 활동에 참여해서는 안됩니다.

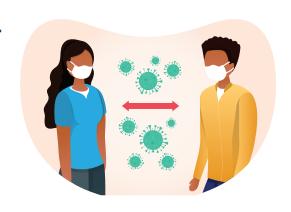
- 집에 있을 때 다른 사람들과 방을 따로 사용해 주십시오. 감염된 상태일 때 고위험군에 속하는 사람들과 거리 두기를 유지해야 합니다. 다른 사람들과 욕실을 따로 사용해 주십시오. 방이나 욕실을 따로 사용할 수 없으면, 다른 사람이 근처에 있을 때 마스크를 착용해야 합니다.
- 컵, 식기 또는 수건과 같은 개인 물품을 공유하지 마십시오.
- 자주 만지는 표면(예: 전화기, 문 손잡이, 전등 스위치, 변기 손잡이, 싱크대 손잡이, 조리대, 모든 금속 물체)의 청결을 유지하십시오.
- 창문을 최대한 열어 공기 흐름과 환기를 원활하게 합니다.





나와 접촉한 사람 중에 자가 격리해야 하는 사람은 누구인가요?

확진자는 전염성이 있으며 처음 증상이 나타나기 최대 2일 전부터 격리 기간이 끝날 때까지 다른 사람에게 바이러스를 확산할 수 있습니다. 증상이 없었다면 COVID-19 검사를 받은 날 2일 전부터 전염성이 있습니다. 해당 기간에 귀하와 밀접 접촉한 사람은 반드시 예방조치를 취하고 자가 격리해야 합니다. 자세한 내용은 2페이지를 참조하십시오.



질문이 있는 경우 누구에게 전화해야 합니까?

질문이 있는 경우 지역 보건부, 유타주 보건부 또는 의료진에게 전화하십시오. 또한 코로나 바이러스 핫라인 1-800-456-7707으로 전화해도 됩니다.

유타주 보건부(385) 286-0296
Bear River 보건부
Central Utah 공중 보건부 (Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier 및 Wayne 카운티)
Davis 카운티 보건부
Salt Lake 카운티 보건부
San Juan 공중 보건부(435) 359-0038
Southeast Utah 보건부
Southwest Utah 공중 보건부
Summit 카운티 보건부.(435) 333-1500Park City 사무실.(435) 783-3161Kamas 사무실.(435) 783-3161Coalville 사무실.(435) 336-3234
투엘 카운티(Tooele County) 보건부(435) 277-2300
트라이 카운티(Tri County) 보건부
유타 카운티(Utah County) 보건부
워새치 카운티(Wasatch County) 보건부
웨버-모건(Weber-Morgan) 보건부(801) 399-7250

COVID-19에 노출된 후 증상 추적

마지막노출 날짜:

체온 측정 및 증상 모니터링을 중단할 수 있는 날짜:

지침:아침에 한 번, 저녁에 한 번, 하루 2번 체온을 측정하여 이 양식에 기록합니다. 체온계가 없는 경우 열이 있거나 없는 것 같으면 기록하십시오(피부가 뜨겁거나 붉어지거나 오한이 나거나 땀이 날 수 있음). 증상이 있거나 없는 경우 예(Y) 또는 아니요(N)에 표시하십시오. 빈 공간을 남겨두지 마십시오. 경미하더라도 COVID-19 증상이 있으면 즉시 격리하십시오.

COVID-19 검사를 받아야 합니다.

#일째 (마지막 노출 후)		П		2	М		4		ΓV	
날짜										
오전 또는 오후	어	어	성	아	상	o-j	성	아	성	아
상					•					
열이 있습니까	예 아니요	예 아니요	예아니요	ब ०१५७	예 아니요	예 아니요	बी भेपक	예아니요	ब ०१प छ	예아니요
기타 증상(증상이 무엇인지 기록하십시오)										
#일째 (마지막 노출 후)		9	7		∞		6		10	
날짜										
오전 또는 오후	어	아	성	-ldv	성		성	6-1 10-1	성	아
사 상										
열이 있습니까	예 아니요 예	ब ०१पड	예 아니요 예 아니요	बो भेपेड	예 아니요 예 아니요	ब ०१पड़	बा भेपड़ बा भेपड़	ब ०५५ इ	예 아니요 예 아니요	예 아니요
기타 증상(증상이 무엇인지 기록하십시오)										