

환자 자가 격리, 일반 자가 격리, 모니터링 및 사회적 거리 두기 지침

Directions for Isolation, Quarantine, Monitoring, and Social Distancing (Korean)

이 지침을 따르는 것이 친구와 가족들을

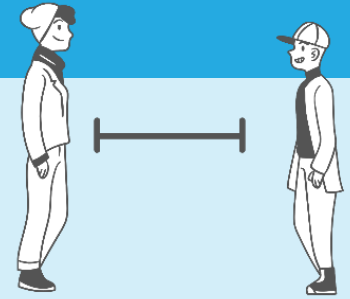
COVID-19로부터 보호할 수 있는 가장 좋은 방법입니다. 우리 지역사회 모든 일원의 건강을 위해 의무를 다해주실 것을 부탁드립니다.

누가 어떤 절차를 취해야 할까요?

- 사회적 거리 두기: 모두
- 자가 모니터링: 감염되지 않았음을 확실히 확인하고 싶은 사람 누구나
- 일반 자가 격리: 감염된 사람과 접촉했거나 살고 있는 사람 누구나
- 환자 자가 격리: 감염된 사람

사회적 거리 두기

- 최대한 다른 사람들과 6 피트(1.8 미터)의 거리를 두십시오.
- 장소에서 사람들이 많은 시간대는 피하십시오.
- 가능하면 온라인, 드라이브 스루, 문전 서비스를 사용하십시오.
- 사교적인 모임에 참여하는 것을 피하십시오.
- 가능하다면 기업들은 직원들에게 재택근무를 권장하고, 온라인 옵션을 제공하며, 대면 회의는 제한하십시오.



자가 모니터링



- 사회적 거리 두기를 실천하십시오.
- 매일 체온을 재고 기록하십시오.
- 체온이 100.4°F 이상 오를 경우 담당의에게 알려십시오.
- 호흡기 질환의 증상을 보이는 경우 담당의에게 알려십시오. 여기에는 다음과 같은 품목이 해당됩니다.
 1. 기침
 2. 호흡 곤란 및 숨 가쁨
 3. 가슴 통증
 4. 이 외에도 인후통, 피로, 근육통, 오한, 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 또는 설사 등의 증상이 있을 수 있습니다
- 의료 처치가 필요한 경우 미리 담당의에게 전화하십시오.
- 가족 구성원들은 사회적 거리 두기를 실천해야 합니다.
- 질환 증상이 심해질 경우 환자 자가 격리를 시행해야 합니다.



일반 자가 격리

- **절대 직장, 학교, 공공장소에 가지 마십시오.** 의료 처치가 필요할 경우에만 집에서 나오는 것을 고려해야 합니다.
 - 의료 서비스 제공자를 만나거나 응급실을 방문할 때, 대중교통을 이용하지 마십시오. 버스, 우버(Uber), 리프트(Lyft), 택시 또는 철도를 이용하지 마십시오.
 - 의료 서비스를 받기 위해 집에서 나올 경우 코와 입을 가리도록 마스크를 착용하십시오.
- 매일 체온을 재고 기록하십시오.
- 체온이 100.4°F(37.7°C) 이상 오를 경우 담당의에게 알리십시오.
- 호흡기 질환의 증상을 보이는 경우 담당의에게 알리십시오. 여기에는 다음과 같은 품목이 해당됩니다.
 1. 기침
 2. 호흡 곤란 및 숨 가쁨
 3. 가슴 통증
 4. 이 외에도 인후통, 근육통, 오한, 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 또는 설사 등의 증상이 있을 수 있습니다
- 의료 처치가 필요한 경우 미리 담당의에게 전화하십시오.
- 가능하다면 같이 사는 사람들과의 접촉을 최소화하십시오.
- 접시, 컵, 식기, 수건 또는 침구 등을 가족 구성원 및 반려동물과 공유하지 마십시오. 이러한 물품은 사용 후 비누와 뜨거운 물로 씻어야 합니다.
- 기침이나 재채기가 나올 때는 일회용 티슈나 소매 위쪽으로 입과 코를 가리십시오. 사용한 티슈는 가까운 쓰레기통에 버리십시오. 그 후 즉시 손을 씻어주십시오.
- 물과 비누로 최소 20 초 동안 자주 손을 씻어 주십시오. 화장실 사용이나 기침 및 재채기 후, 또는 손이 눈에 띄게 더러울 때 손을 이렇게 씻어야 합니다. 물과 비누를 사용할 수 없는 경우, 알코올이 60%~95% 들어 있는 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오.
- 자주 사용하는 표면을 표백제 1/3 컵과 1 갤런(3.78 리터)의 물을 섞은 용해액, 살균 스프레이 또는 티슈로 닦으십시오. 여기에는 휴대폰, 태블릿, 키보드, 손잡이, 욕실 세간, 변기, 조리대, 식탁, 침대 협탁 등 "접촉이 많은" 표면이 포함됩니다. 필요하다면 고무장갑을 착용하고 해당 장소가 충분히 환기될 수 있도록 하십시오. 표백제를 다른 세척 제품과 섞지 마십시오.
- 가족 구성원들은 자가 모니터링을 실천해야 합니다.
- 질환 증상이 심해질 경우 환자 자가 격리를 시행해야 합니다.



- **절대 직장, 학교, 공공장소에 가지 마십시오.** 의료 처치가 필요할 경우에만 집에서 나오는 것을 고려해야 합니다.
 - 의료 서비스 제공자를 만나거나 응급실을 방문할 때, 대중교통을 이용하지 마십시오. 버스, 우버(Uber), 리프트(Lyft), 택시 또는 철도를 이용하지 마십시오.
 - 의료 서비스를 받기 위해 집에서 나올 경우 코와 입을 가리도록 마스크를 착용하십시오.
- 아픈 상태에서 애완동물이나 다른 동물을 만지지 마십시오.
- 기침이나 재채기가 나올 때는 일회용 티슈나 소매 위쪽으로 입과 코를 가리십시오. 사용한 티슈는 가까운 쓰레기통에 버리십시오. 그 후 즉시 손을 씻어주십시오.
- 물과 비누로 최소 20 초 동안 자주 손을 씻어 주십시오. 화장실 사용이나 기침 및 재채기 후, 또는 손이 눈에 띄게 더러울 때 손을 이렇게 씻어야 합니다. 물과 비누를 사용할 수 없는 경우, 알코올이 60%~95% 들어 있는 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈이나 코, 입을 만지지 마십시오.
- 자주 사용하는 표면을 표백제 1/3 컵과 1 갤런(3.78 리터)의 물을 섞은 용해액, 살균 스프레이 또는 티슈로 닦으십시오. 여기에는 휴대폰, 태블릿, 키보드, 손잡이, 욕실 세간, 변기, 조리대, 식탁, 침대 협탁 등 "접촉이 많은" 표면이 포함됩니다. 필요하다면 고무장갑을 착용하고 해당 장소가 충분히 환기될 수 있도록 하십시오. 표백제를 다른 세척 제품과 섞지 마십시오.
- 혈액, 점액, 구토, 소변, 대변 및 기타 체액이 묻어 있을 수 있는 물건 또는 표면을 깨끗이 청소하십시오.
- 날씨가 좋을 때 창문을 열거나 에어컨을 틀어 집 안의 공기를 깨끗하게 유지하십시오.

다른 사람과 같이 사는 경우:

- 가족 구성원 및 반려동물과 최대한 떨어져서 지내십시오.
- 한 방에만 머물고 다른 가족 구성원과 떨어져 지내셔야 합니다.
- 가능하면 별도의 욕실을 사용하십시오.
 - 욕실을 공유해야 하는 경우 환자가 사용한 뒤 모든 표면을 닦으십시오.
 - 샤워기를 공유할 경우 면도기, 수건 또는 바디 스펀지 및 쿠션을 공유하지 마십시오.
 - 칫솔은 따로 보관하십시오.
 - 공유하는 공간을 사용해야 하는 경우 방에서 나오기 전에 마스크를 착용해 입과 코를 가리십시오.
- 접시, 컵, 식기, 수건 또는 침구 등을 가족 구성원 및 반려동물과 공유하지 마십시오. 이러한 물품은 사용 후 비누와 뜨거운 물로 씻어야 합니다.
- 가족 구성원들은 자가 격리를 실천해야 합니다.
- 더러운 세탁물은 장갑을 착용하고 다뤄야 하며 신체에 닿지 않도록 해야 합니다. 세탁물을 털지 마십시오. 일반 세제와 소재마다 가장 높은 온도의 물을 사용해 세탁하고 건조하십시오.
- 증상이 없는 사람이 반려동물을 돌보고 산책을 시켜야 합니다.



혼자 살 경우, 그 누구에게도 문을 열어주지 마십시오.

- 다른 사람이 식료품 등의 물건을 대신 전해주는 경우, 문 앞에 두도록 하고 그 사람이 떠난 후에 문을 열어 물건을 가져가십시오.
- 다른 사람을 위해 요리하지 마십시오.
- 반려동물이 불일을 보도록 밖에 내보낼 수 있으며, 산책을 시켜야 하는 경우 얼굴을 마스크 또는 천으로 가리고 집 근처에 있어야 하며 다른 사람과의 접촉을 피해야 합니다.

의료 시설에 진료를 요청할 때:

- 방문 전 미리 전화하여 의료 서비스 제공자로부터 관련 지침을 제공받으십시오. 의료 서비스 제공자는 시설 밖에서 귀하를 만나거나 귀하가 일반 대중들이 사용하는 입구가 아닌 다른 입구를 이용하도록 안내할 수도 있습니다.
- 의료 서비스 제공자를 만나거나 응급실을 방문할 때, 대중교통을 이용하지 마십시오. 버스, 우버(Uber), 리프트(Lyft)나 택시를 이용하지 마십시오.
 - 자가 운전이 불가능한데 탑승 가능한 다른 차량도 없는 경우, 9-1-1로 전화하여 앰بول런스 이송을 요청해 주십시오.
 - 누군가가 귀하를 태워다 줄 경우, 차량 안에서 그들과 함께 있는 동안 입과 코를 덮을 수 있는 마스크나 천을 착용해 주십시오.
- 자가 운전을 하는 경우, 차량에서 내리기 전에 입과 코를 가릴 수 있는 마스크나 천을 착용해 주십시오.