



유의 사항	COVID-19 검사를 받는 경우 – 1 페이지
	자택 격리 수칙 – 2 페이지
	자택 자가 격리 수칙 – 2 페이지
	격리 및 자가 격리 <u>쌍방</u> 수칙 – 3 페이지

COVID-19 검사를 받는 경우

- 코나 입에 면봉(Q-Tip)이 삽입됩니다.
- 검사는 현재 내 몸에 있는 COVID-19 바이러스를 확인합니다.
- 보건 담당관의 감염 식별과 전파 방지를 위해 결과는 공중보건부(Department of Public Health)에 보고됩니다. 보건 담당관은 개인 정보 기밀 유지 교육을 받았습니다.

검사 결과를 기다리는 동안 지켜야 할 준수 사항

- COVID-19 증상이 있는 경우 → **자택 격리 수칙** (2 페이지)을 따르십시오.
- COVID-19 증상이 없지만, COVID-19에 감염된 사람과 근접 접촉을 한 경우에는 → **자택 자가 격리 수칙** (2 페이지)을 따르십시오.
- COVID-19 증상이나 근접 접촉이 없는 경우 → 안전하게 지내며 결과를 기다리십시오.

검사 결과를 받은 경우

양성(바이러스 검출). “양성” 바이러스 검사 결과는 검사를 받은 날 COVID-19에 감염되어 있었다는 뜻입니다. **자택 격리 수칙** (2 페이지)을 따르십시오.

음성(바이러스 미검출). “음성” 바이러스 검사 결과는 현재는 COVID-19에 감염되지 않았을 수 있다는 뜻입니다. 다음은 까다로운 내용이니 주의 깊게 읽어보십시오:

- COVID-19 증상이나 근접 접촉이 없었다면 COVID-19가 없다는 뜻입니다. 끝입니다.
- COVID-19 증상이 없지만 COVID-19에 감염된 사람과 근접 접촉을 한 경우, **자택 자가 격리 수칙** (2 페이지)를 따르십시오.
- COVID-19 증상이 있다면 음성 결과가 잘못된 것이며 COVID-19에 감염되었을 수 있습니다. 검사는 탁월한 방법이지만 완벽한 것은 아닙니다.
 - 증상이 나아지고 열이 없을 때까지 1일 이상 **자택 자가 격리 수칙**을 따르십시오.
 - 또는, 의료서비스 제공자에게 언제까지 **자택 자가 격리 수칙**을 따라야 하는지 문의하십시오.
 - 또는, “취약계층”에 있는 사람과 근접 접촉한 경우, 증상이 처음 발현된 이후 최소 11일 이상 **자가 격리 수칙**을 따라야 할 수 있습니다.

COVID-19 증상: 100.4°F 이상의 열, 오한, 기침, 숨 가쁨, 호흡 곤란, 인후통, 근육통, 두통, 평소와 달리 힘이 없거나 피곤한 경우, 설사, 코막힘 및 콧물, 후각 또는 미각 상실.

근접 접촉자는 여러분의 세대원, 성생활 파트너 및 여러분을 돌보거나 여러분이 돌보는 사람을 뜻합니다. 또한 15분 이상 여러분과의 거리가 6피트 이내였거나 해당인이 안면 마스크, 가운 및 장갑을 착용하고 있지 않았던 상태에서 여러분의 체액 또는 분비물에 직접 접촉한 것으로 확인할 수 있는 사람들도 근접 접촉자로 간주합니다.

취약 계층은 50세 이상 또는 심장, 폐, 신장병, 당뇨, 비만, 암, 겸상적혈구, 면역력 약화 등의 질병이 있는 사람들을 뜻합니다. <http://www.sfdcp.org/vulnerable> 에서 자세한 내용을 확인하세요.



자가 격리 및 자택 자가 격리 지침 COVID-19 감염 및 가정 또는 근접 접촉자

다음의 경우, **자택 격리 수칙**을 따르십시오:

- COVID-19 바이러스 검사가 양성인 경우
- 의료서비스 제공자가 COVID-19 로 진단한 경우
- COVID-19 증상이 있거나 COVID-19 감염자와 근접 접촉한 경우
- COVID-19 증상이 있으며 검사 결과를 기다리고 있는 경우

참고: [보건 담당관 격리 명령\(Health Officer Isolation Directive\)](#)

다음의 경우, **자택 자가 격리 수칙**을 따르십시오:

- COVID-19 에 감염된 사람과 거주하고 있거나 근접 접촉한 경우

→ 근접 접촉의 정의는 1 페이지를 참조

참고: [보건 담당관 자가 격리 명령\(Health Officer Quarantine Directive\)](#)

자택 격리 수칙

COVID-19 에 걸린 대부분의 사람은 가벼운 증세를 보입니다. 나이에 관계 없이 심각한 증상이 발생하는 경우도 있지만, 50 세 이상 또는 심장, 폐, 신장병, 당뇨, 비만, 암, 겸상적혈구, 면역력 약화 등의 질병이 있는 경우 위험성이 더욱 높습니다.

3 페이지의 수칙과 다음 내용을 따르십시오:

10 일 이상 집에서 지내십시오.

- 증상이 시작된 날로부터 **10 일 이상**이 흘렀고 **또한** 아세트아미노펜(Tylenol®) 등의 해열제를 먹지 않고도 지난 24 시간 동안 열이 없었으며 **또한** 기타 증상이 호전된 경우에만 자가 격리를 종료할 수 있습니다. COVID-19 검사에서 양성 결과를 받았으나 증상이 없는 경우, 검사일로부터 **10 일 이상** 집에 머무르십시오.
- 면역 체계가 약한 경우에는 자가 격리 기간을 늘려야 할 수 있습니다. 의료서비스 제공자와 상담하십시오.
- 자가 격리를 끝내기 위해 두 번째 COVID-19 검사를 받을 필요는 없습니다. 위에 있는 지침을 따르기만 하면 됩니다.

근접 접촉자

- 근접 접촉의 정의는 1 페이지를 참조
- 검사 결과 확인 또는 의사 진단에 의해 COVID-19 에 걸린 사실을 확인한 경우 증상 발현 48 시간 이전부터 (증상이 전혀 없었던 경우, 검사 전 48 시간) 여러분이 자가 격리할 때까지 근접 접촉했던 모든 사람들은 자택 자가 격리 수칙을 준수해야 합니다. 본 서류를 그들과 공유하십시오. 여러분의 신원 노출 없이 근접 접촉자에게 통보하기 위한 도움을 요청하려면 415-554-2830 으로 전화하십시오.

다른 사람으로부터 떨어져 지낼 수 없을 경우는 어떻게 합니다?

- 여러분과 근접 접촉했던 사람들은 모두 여러분과의 마지막 근접 접촉일 또는 여러분의 격리 종료일로부터 14 일간 새로운 자가 격리 주기를 시작해야 할 것입니다.
- 본인을 스스로 돌볼 수 없는 사람의 경우, 집에 머물러야 하나 간병인과 분리할 필요는 없습니다.

자택 자가 격리 수칙

COVID-19 에 감염된 경우 증상이 발현할 때까지 최대 14 일이 소요될 수 있습니다.

3 페이지의 수칙과 다음 내용을 따르십시오:

자택에 머무르며 증상 발현 여부를 확인하십시오

- 여러분은 COVID-19 확진자와 마지막으로 근접 접촉한 이후 14 일 동안 자택에서 자가 격리해야 합니다.
- COVID-19 확진자와의 근접 접촉을 피할 수 없을 경우 여러분은 해당인이 자가 격리를 종료한 날로부터 14 일 동안 자가 격리해야 합니다. (따라서 총 24 일간의 자택 자가 격리가 필요합니다.)

여러분에게 증상이 나타날 경우?

- COVID-19 증상에는 고열, 오한, 기침, 가쁜 숨, 인후통, 콧물이나 근육통, 두통, 메스꺼움, 구토, 설사 또는 후각이나 미각 상실 등이 포함됩니다.
- 위에 해당하는 증상이 나타나고 여러분의 일상생활에서 잘 걸리지 않는 새로운 증상인 경우 여러분은 COVID-19 에 걸렸을 수 있으며 자택 격리 수칙을 준수해야 합니다.
- 여러분의 증상을 자세히 관찰하며 증상이 악화될 경우 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높다면 의학적 조언 또는 의학적 진료를 받으십시오.
- 실제로 걸렸는지 확인하려면 COVID-19 진단 검사를 받으십시오. 검사소에 대한 내용은 의료서비스 제공자 또는 3-1-1 번으로 전화하십시오.

자가 격리를 하지 않아도 되는 집단은 누구입니까?

- 필수 COVID-19 대응 근로자*
(고용주 정책을 확인하십시오; 퇴근 중에는 자택 격리 수칙 준수를 위해 노력하십시오)

*필수 COVID-19 대응 근로자에는 의료 관련 근로자, COVID-19 검체 취급 실험실 직원, 시체 안치실 근로자, 긴급 대응요원, 사법기관, 위생 근로자, 911 및 311 안내원, 응급 관리 요원, 재난 서비스 근로자 업무에 배정된 자 및 장기요양 시설 또는 노숙인 보호소 근무자들이 해당됩니다.



격리 및 자가 격리 쌍방 수칙

- 의학적 진료를 받아야 할 경우를 제외하고 자택에 머무르십시오. 출근, 등교 또는 공공장소에 가지 마십시오. 대중교통, 공유 교통수단 또는 택시를 사용하지 마십시오.
- 가정 내 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높은 가족으로부터 떨어져 지내십시오. 특정 방에 머무르며 최대한 가정에서 다른 사람과 떨어져 지내십시오. 가능한 경우 별도의 화장실을 사용하십시오.
- 집에 손님을 들이지 말고 다른 사람을 위한 음식을 준비하거나 대접하지 마십시오.
- 애완동물과의 접촉을 제한하십시오.

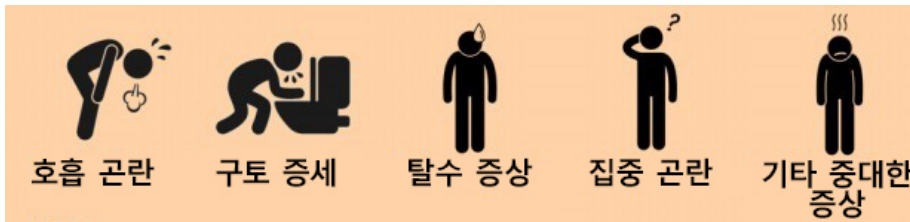
- 현 거주지에서 격리 또는 자가 격리 요건을 충족할 수 없을 경우 3-1-1 에 문의하여 주거, 음식 또는 기타 필요한 부분에 대한 지원을 요청하십시오.
- 고용주가 직장 복귀와 관련하여 서신 또는 음성 검사 결과를 요청하는 경우, <https://www.sfcddcp.org/workletter> 로 안내하십시오.
- 직장에 있어 자가 격리 및 자택 자가 격리의 영향과 관련된 우려가 있는 경우, <https://www.sfcddcp.org/workerFAQ> 에 방문하십시오.

확산 예방하기:

- 다른 사람과 같은 방에 있을 경우 안면 가리개 또는 마스크를 착용하십시오. 다른 사람과 같은 방에 있을 경우, 다른 사람들은 안면 가리개 또는 마스크를 착용해야 합니다.
- 기침이나 재채기를 가리십시오. 화장지로 입과 코를 가리거나 손이 아닌 옷 소매에 재채기를 한 후 화장지를 쓰레기통 안에 넣은 봉투에 버리거나 즉시 손을 씻으십시오.
- 비누와 물로 자주 특히 기침, 재채기 또는 코를 풀거나 화장실을 다녀온 후에 손을 씻으십시오. 외견상 손이 더럽지 않은 경우 비누와 물 대신에 최소 알코올 함량 60%의 알코올성 손 세정제를 사용할 수 있습니다.
- 다른 사람과 접시, 컵, 식기, 타올, 침구 등과 같은 가정용품을 함께 사용하지 마십시오. 해당 용품 사용 후 비누와 물로 철저히 세척하십시오. 세탁물은 따뜻한 물과 세제를 사용하여 일반 세탁기로 세척하십시오. 표백제를 추가할 수 있으나 반드시 필요한 것은 아닙니다.
- 매일 “자주 접촉”하는 표면(계산대, 탁자 위, 손잡이, 수도꼭지, 전화기, TV 리모콘, 열쇠 및 자판기 등을 포함)과 특히 체액이 있을 수 있는 표면은 모두 닦고 소독하십시오. 가정용 세척 및 소독 스프레이는 제품 라벨에 표시된 사용법에 따라 사용하십시오. 더 자세한 사항은: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html> 에서 확인하십시오.

가정 내 건강 관리:

- 휴식을 취하고 충분한 양의 물을 드십시오. 열과 통증 해소를 위해 아세트아미노펜(Tylenol®)을 복용할 수 있습니다.
 - 2 세 미만의 자녀의 경우 반드시 의사에게 먼저 문의한 후 약을 복용하게 하십시오.
 - 약 복용이 COVID-19 를 “치료”하는 것은 아니며 바이러스 전파를 방지하지도 않습니다.
- 증상이 악화될 경우 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높다면 의학적 조언 또는 의학적 진료를 받으십시오.
- 의학적 진료를 받아야 하는 상태를 나타내는 증상은 다음과 같습니다:



- 가능한 경우 여러분의 의사 진료실 또는 병원에 내원하기 전에 미리 전화하여 여러분이 COVID-19 격리 중임을 알리고 의료진이 여러분의 도착에 대비하며 감염으로부터 다른 사람을 보호할 수 있도록 하십시오.
 - 대기실에서 기다리지 않으며 가능한 경우 항상 안면 가리개 또는 마스크를 착용하십시오.
 - 대중 교통을 사용하지 마십시오.
 - 911 에 전화할 경우 먼저 응급의료 전화상담원과 응급구조원에게 COVID-19 격리 중임을 알리십시오.

자세한 내용이 궁금하거나 다른 언어로 된 지침이 필요한 경우, <http://www.sfcddcp.org/I&Q> 에 방문하거나 3-1-1 번으로 전화하십시오.

중요한 공중보건 관련 사항에 대한 여러분의 협조에 감사드립니다.