



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

COVID-19 검사를 받는 경우

- 검사는 **현재** 체내에 COVID-19 바이러스가 있는지 여부를 확인합니다.
- 보건 담당관의 감염 식별과 전파 방지를 위해 결과는 공중보건부에 보고됩니다. 보건 담당관은 개인 정보 기밀 유지 교육을 받았습니다.

검사 결과를 기다리는 동안 지켜야 할 준수 사항

- **COVID-19 증상을 보일 경우 → 자택 격리 수칙 (2 페이지)**을 따르십시오 **주의:** COVID-19 증상을 나타내며 지난 3 개월 동안 COVID-19 양성 반응을 보이는 경우 담당 의료 제공자에게 다음에 취해야 할 행동 요령에 대해 문의하십시오
- **COVID-19 증상을 보이지는 않으나 COVID-19 에 감염자와 “밀접 접촉”을 한 경우에는, → 자택 자가 격리 수칙 (2 페이지)**을 따르십시오.
- **COVID-19 증상 또는 밀접 접촉에 해당하지 않는 경우, →** 안전하게 지내며 결과를 기다리십시오.

COVID-19 양성 반응을 보인 후의 행동 요령에 관한 더 자세한 사항은 다음 책자를 참조하십시오:

<https://sf.gov/sites/default/files/2020-09/AfterYourCovid19Test-082520-web.pdf>

검사 결과를 받은 경우

양성 결과(바이러스 검출). “양성” 바이러스 검사 결과는 대개의 경우 검사 당일 COVID-19 에 감염되어 있었다는 뜻입니다. **자택 격리 수칙 (2 페이지)**을 따르십시오 **주의:** 지난 3 개월 동안 COVID-19 양성 반응을 보인 적이 있으며 또한 지난 감염에서 회복하였으나 검사 결과가 여전히 양성인 경우 담당 의료 제공자에게 다음에 취해야 할 행동 요령에 대해 문의하십시오.

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

- COVID-19 증상이나 근접 접촉이 없었다면 COVID-19 가 없다는 뜻입니다. 끝입니다.
- COVID-19 증상이 없지만 COVID-19 에 감염된 사람과 근접 접촉을 한 경우, **자택 자가 격리 수칙 (2 페이지)**를 따르십시오.
- COVID-19 증상이 있다면 음성 결과가 잘못된 것이며 COVID-19 에 감염되었을 수 있습니다. 검사는 탁월한 방법이지만 완벽한 것은 아닙니다.
 - 증상이 나아지고 열이 없을 때까지 1 일 이상 **자택 자가 격리 수칙**을 따르십시오.
 - 또는, 의료서비스 제공자에게 언제까지 **자택 자가 격리 수칙**을 따라야 하는지 문의하십시오.
 - 또는, '감염에 취약'한 자와 밀접 접촉한 경우, 증상이 처음 나타난 이후 최소 10 일이 경과할 때까지 **자택 격리 수칙**을 계속해서 따라야 할 수 있습니다.

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

밀접 접촉자는 COVID-19 감염자에게 전염성이 있는 동안 이들과 다음 경우에서와 같이 접촉(양방의 마스크 착용 여부나 무관)한 경우를 말합니다: 1) 24 시간 동안 총 15 분 이상 COVID-19 감염자로부터 6 피트 이내에 머무른 경우, 2) COVID-19 감염자와 함께 생활했거나 하루 밤 머무른 경우, 3) 키스에 한하는 것을 포함하여 COVID-19 감염자와 함께 사적인 성생활을 한 경우, 4) COVID-19 감염자를 돌보거나 이들에게 도움을 받은 경우, 또는 5) COVID-19 감염자의 체액 또는 분비액에 직접 접촉한 경우(예, 본인에게 기침이나 재채기를 했거나 식기구 또는 음용 기구를 함께 사용한 경우 등)

감염에 취약한 자는 50 세 이상 또는 심장, 폐, 신장병, 당뇨, 비만, 암, 겸상적혈구, 면역력 약화 등의 질병이 있는 사람들을 뜻합니다. www.sfcddp.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: [Health Officer Isolation Directive](#) (보건 담당관 격리 명령)

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

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.

11 일 이상 집에서 지내십시오.

- 증상이 시작된 날로부터 **10 일** 이상이 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 여러분이 자가 격리할 때까지 근접접촉했던 모든 사람(여러분에게 증상이 나타나지 않았으며 검사 48 시간 전부터 근접 접촉한 경우)들은 자택 자가 격리 수칙을 준수해야 합니다. 본 서류를 그들과 공유하십시오. 여러분의 신원 노출 없이 근접 접촉자에게 통보하기 위한 도움을 요청하려면 628-217-6102 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.

*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 근무자 등이 해당됩니다.

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(예. 해당 환자의 간병인일 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 일상생활에서 잘 걸리지 않는 새로운 증상인 경우 COVID-19 에 걸렸을 수 있으며 반드시 검사를 받고 자택 격리 수칙을 준수해야 합니다.
- 해당 증상을 자세히 관찰하며 증상이 악화될 경우 특히 중대한 질병에 걸릴 위험이 높다면 의학적 조언 또는 의학적 진료를 받으십시오.
- COVID-19 진단 검사를 통해 이에 감염되었는지 여부를 확인하고 해당 근접 접촉자에게 자가 격리할 것을 통보하십시오. 검사소에 대한 내용은 의료서비스 제공자에게 전화하거나 3-1-1 번으로 문의하십시오.

자가 격리를 하지 않아도 되는 집단은 누구입니까?

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



격리 및 자가 격리 쌍방 수칙

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 의학적 진료를 받아야 할 경우를 제외하고 자택에 머무르십시오. 출근, 등교 또는 공공 장소에 가지 마십시오. 대중 교통, 공유 교통수단 또는 택시를 이용하지 마십시오. 검사를 받으러 가거나 다른 필수적인 필요에 의해 교통수단을 이용해야 한다면 www.sfgdcp.org/safertransit 을 참조하십시오. • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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.sfgdcp.org/workletter 로 안내하십시오. • 직장에 있어 자가 격리 및 자택 자가 격리의 영향과 관련된 우려가 있는 경우, https://www.sfgdcp.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 알려십시오.

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

중요한 공중보건 관련 사항에 대한 여러분의 협조에 감사드립니다.