

한 가정에서 생활하는 다인 가족 또는 대가족을 위한 지침

고령의 성인과 모든 연령대의 중대한 기저 질환이 있는 사람은 코로나바이러스 질병 2019(COVID-19)로 인해 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높습니다. 귀하의 가정에 이러한 사람이 있다면 가정의 모든 구성원이 더 높은 위험에 처한 것처럼 행동해야 합니다. 동거하는 다인 가족 또는 대가족의 경우에는 공간이 제한적이면 이를 실천하기 어려울 수 있습니다. 다음 정보는 귀하의 가정에서 가장 취약한 구성원을 보호하는데 도움이 될 수 있습니다.

본 문서는 다음을 설명합니다.

- 용무를 보기 위해 외출할 때 가정을 보호하는 법
- 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높은 가정 구성원을 보호하는 법
- 어린이 및 다른 사람이 감염되지 않도록 보호하는 법
- 아픈 가정 구성원을 간병하는 법
- 아픈 가정 구성원을 격리하는 법
- 동반 식사 및 아픈 가정 구성원의 식사를 챙기는 법

부득이하게 외출해야 할 때 가정을 보호하는 법

반드시 필요한 경우를 제외하고는 외출하지 마십시오!

예를 들어, 출근하거나, 장을 보거나, 약국 또는 진료 예약 등 미룰 수 없는(예를 들어 영아 또는 중대한 건강상태가 있는 사람의 경우) 일이 있을 때에만 외출하십시오. 가족 구성원 중에 COVID-19로 인해 중증 질환에 걸릴 위험이 상대적으로 높지 않은 사람 한 두명 정해서 필요한 용무를 보게 하십시오. **반드시 외출해야 하는 경우, 다음의 아홉 가지 팁을 따르십시오.**



1. 규모에 관계 없이 사적인 모임을 포함하여 사람들이 모이는 자리를 피하십시오.
2. 다른 사람과 최소 6피트의 간격을 유지하십시오.
3. 손을 자주 씻으십시오.
4. 공공장소에서 접촉이 잦은 엘리베이터 버튼이나 손잡이 같은 표면을 만지지 마십시오.
5. 가능하다면 기차나 버스 같은 대중교통의 이용을 삼가하십시오. 부득이하게 대중교통을 이용해야 하는 경우,
 - » 가능한 한 다른 승객으로부터 6피트의 간격을 유지하십시오.
 - » 손잡이 같이 접촉이 잦은 표면을 만지지 않도록 하십시오.
 - » 대중교통 이용 후 가능한 한 빨리 손을 씻거나 손 세정제를 사용하십시오.
6. 다른 가정의 구성원과 차에 동승하지 마십시오.
7. COVID-19 확산을 저지하기 위해 마스크를 착용하십시오.
 - » 마스크 사용에 대한 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html에서 확인할 수 있습니다.



cdc.gov/coronavirus

8. 귀가 후 즉시 손을 씻습니다.

9. 가정 내에서는 위험이 상대적으로 더 높은 구성원과 물리적 거리를 유지하십시오.
예를 들어, 포옹, 키스, 또는 음식이나 음료를 나눠 먹는 것을 피합니다.

필수 용무 해결에 대한 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html에서 확인할 수 있습니다.

중증 질환에 걸릴 위험이 상대적으로 더 높은 가정 구성원을 보호하는 법

만 65세 이상의 성인과 중대한 기저 질환이 있는 사람은 COVID-19로 인해 중증 질환에 걸릴 위험이 가장 높습니다. 귀하의 가정에 이러한 사람이 있다면 가정의 모든 구성원이 더 높은 위험에 처한 것처럼 행동해야 합니다.



다음은 귀하의 가정 구성원을 보호할 수 있는 일곱 가지 방법입니다.

1. 가능한 한 집에 머무르십시오.

2. 손을 자주 씻으십시오. 특히 공공장소를 다녀왔거나 코를 풀거나, 기침이나 재채기한 후에는 반드시 손을 씻으십시오. 손을 언제, 어떻게 씻어야 하는지 www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html에서 정보를 확인할 수 있습니다.



3. 비누와 물을 사용하여 손을 씻을 수 없을 경우, 최소 60% 알코올이 포함된 알코올 기반 손 세정제를 사용합니다.

» 손바닥에 10센트짜리 동전 크기 정도를 덜어, 손가락과 손톱 등 손의 모든 부분에 도포한 후 건조될 때까지 양손을 비빉니다.

4. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.

5. 기침과 재채기를 할 때 가리고 하십시오.

- » 기침이나 재채기할 때 티슈로 코와 입을 가리거나 귀하의 팔꿈치 안쪽으로 막으십시오.
- » 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- » 즉시 손을 닦으십시오.



6. 집안을 청소하고 소독합니다.

- » 가능하다면 일회용 장갑을 착용하십시오.
- » 비누와 물 또는 기타 세제를 사용하여 자주 접촉하는 표면을 매일 세척하십시오. 여기에는 테이블, 문 손잡이, 전등 스위치, 조리대, 손잡이, 책상, 전화기, 키보드, 변기, 수도꼭지 및 개수대가 포함됩니다.
- » 그리고 표면에 적합한 EPA 등록 소독제를 사용하십시오. 안전하고 효과적으로 세제를 사용하기 위해 제품에 표시된 지침을 따릅니다. 소독제는 표면의 세균을 죽이는 화학물질입니다.



EPA 등록 소독제는 www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2에서 확인할 수 있습니다.

청소와 살균에 대해 더 많은 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html에서 확인할 수 있습니다.

7. 부득이한 경우를 제외하고 귀하의 가정에 방문객을 들이지 마십시오.

더 많은 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html에서 확인할 수 있습니다.

어린이 및 다른 사람이 감염되지 않도록 보호하는 법

만 65세 이상의 성인과 중대한 질환이 있는 사람은 가정에서 아이를 돌보는 것을 가능한 금해야 합니다. 위험이 더 높은 사람이 가정에서 아이를 돌봐야 하는 경우, 해당 아이는 외부의 사람과 접촉하지 않아야 합니다.

다음의 다섯 가지 팁을 준수하여 어린이 및 다른 사람이 감염되지 않도록 하십시오.

1. **건강을 유지하기 위해 모두가 지켜야 하는 사항을 어린이들에게도 가르칩니다.** 어린이 및 다른 사람은 증상을 보이지 않더라도 바이러스를 옮길 수 있습니다. 더 자세한 내용은 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html에서 확인할 수 있습니다.
2. **어린이들이 다른 가정의 아이들과 직접 대면하여 놀지 않도록 하십시오.**
3. **아이들이 밖에서 놀 때 같이 살고 있는 사람이 아니라면 6피트의 간격을 유지하도록 가르쳐야 합니다.**
4. **아이들이 친구들과 화상 채팅이나 전화로 친분을 유지할 수 있도록 도와십시오.**
5. **어린이들에게 손을 씻도록 교육합니다.** 손을 씻는 것은 건강을 지키고 바이러스가 다른 사람에게 전달되는 것을 예방할 수 있다고 설명하십시오.
 - » 깨끗한 흐르는 물(온수 또는 냉수)로 손을 적시고 수도를 잠근 다음 비누칠을 합니다.
 - » 비누를 묻힌 양손을 비벼 거품을 냅니다 손등, 손가락 사이, 손톱 아래에도 거품을 내십시오.
 - » **최소 20초간** 양손을 문지릅니다.
 - » 깨끗한 흐르는 물로 손을 잘 헹굽니다
 - » 깨끗한 수건을 이용하거나 자연 건조하여 손을 말리십시오



어린이 돌봄에 대한 더 많은 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html에서 확인할 수 있습니다.

아픈 가정 구성원을 간병하는 법

COVID-19에 감염된 대부분의 사람은 증상이 경미한 정도로, 집에 머무르며 회복하도록 해야 합니다. 가정 내 간병은 COVID-19의 확산을 막고 COVID-19로부터 심각한 질병에 걸릴 위험이 있는 사람들을 보호할 수 있습니다.

가정 내에서 아픈 구성원을 돌보는 중이시라면 다음의 여섯 가지 팁을 준수하십시오:

1. **귀하를 포함한 다른 구성원으로부터 아픈 구성원을 격리하여 가능하면 한 방에 머무르게 하십시오.**
2. **가능하면 욕실을 따로 사용하도록 하십시오.**
3. **COVID-19와 관련하여 비상 경고 징후*는 없는지 확인하십시오. 누군가가 다음 증상 중 하나라도 보이면, 즉시 응급 의료진의 진찰을 받으십시오:**
 - » 호흡 곤란
 - » 지속적인 가슴의 통증 또는 압박
 - » 정신적 혼동이 나타남
 - » 깨거나 깨어 있는 상태를 유지할 수 없음
 - » 푸른 입술 또는 얼굴



이 목록이 발생 가능한 모든 증상을 수록하고 있는 것은 아닙니다. 심하거나 우려되는 다른 증상이 발생할 경우 귀하의 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

4. COVID-19에 감염된 사람은 다음을 지키도록 하십시오.

- » 물을 많이 마셔 수분을 보충하도록 함
- » 집에서 휴식하기
- » 증상에 도움이 되는 일반의약품 사용(의사와 상담 후)

대부분의 경우, 증상은 수 일간 지속되며 일주일 후 회복됩니다.

5. 의사의 연락처를 항상 소지하여 COVID-19 감염자의 상태가 악화되면 의사에게 연락할 수 있도록 하십시오.

영어가 모국어가 아닌 경우, 가정 구성원 중 한 명이 통역을 요청할 수 있어야 합니다.

6. 응급 상황이 발생하면 911에 전화하십시오. 911 교환원에게 환자가 COVID-19에 감염되었거나 감염이 의심된다고 알려십시오.

영어가 모국어가 아닌 경우, 가정 구성원 중 한 명이 통역을 요청할 수 있어야 합니다.

아픈 구성원을 간병할 때 필요한 더 많은 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html에서 확인할 수 있습니다.



가정 내 공간이 제한적일 때 아픈 구성원을 격리하는 법

COVID-19에 감염된 구성원에게 따로 방과 욕실을 제공할 수 없는 상황이라면, 다른 구성원으로부터 격리하도록 하십시오. 가정 내에서 일정한 거리를 유지하여 가정 내 모든 구성원, 특히 더 높은 위험이 있는 사람(만 65세가 넘는 구성원 또는 질환이 있는 구성원)을 보호하십시오.

아픈 가정 구성원을 격리할 때에는 다음의 열 가지 팁을 따르십시오.

1. 아픈 구성원과 다른 구성원 사이에 6피트의 간격을 유지하십시오.
2. 기침과 재채기는 가리고 하고, 손을 자주 씻으며, 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
3. 집에서나 외부에서(진료실 출입 전을 포함하여) 다른 사람이 주변에 있을 때에는 아픈 사람이 마스크를 착용해야 합니다.

그러나 만 2세 미만의 어린이, 호흡 곤란이 있는 사람 또는 도움 없이는 마스크를 벗을 수 없는 사람은 마스크를 착용해선 안 됩니다. 마스크 사용에 대한 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html에서 확인할 수 있습니다.

4. 감염 위험이 더 높은 구성원들을 아픈 구성원들로부터 격리하십시오.

5. 아픈 구성원 간병은 가정 내에서 한 명만 담당하도록 합니다.

이 간병인은 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높은 구성원이 아니어야 합니다.

- » 이 간병인은 아픈 구성원이 있었던 자리를 청소하고 침구 정리와 세탁도 해야 합니다.
- » 이 간병인은 가정 내 다른 사람들, 특히 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높은 구성원과의 접촉을 최소화해야 합니다.
- » 아픈 구성원의 간병인이 아닌 다른 간병인이 가정 내 청소, 목욕 또는 기타 일상 활동에 도움을 요하는 구성원을 돕도록 하십시오.



6. 표면, 문 손잡이 및 기타 자주 접촉하는 표면을 매일 세척하고 EPA 등록 소독제로 소독하십시오.

목록은 www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2에서 확인할 수 있습니다.

7. 집 안에는 꼭 필요한 사람만 방문하도록 제한하십시오.
8. 전화기, 접시, 침구 또는 장난감 같은 개인 용품을 공유하지 마십시오.
9. 아픈 구성원과 침실을 공유해야 하는 경우에는 다음을 실시하십시오.
 - » 방의 환기가 잘 되는지 확인합니다. 창문을 열고 환풍기를 틀어 신선한 공기가 들어오게 합니다.
 - » 가능하면 침대를 6피트 간격으로 배치합니다.
 - » 머리가 상대방 발 방향을 향하게 하여 주무십시오.
 - » 아픈 구성원의 침대 주변에 커튼이나 다른 물리적 분리대를 배치하여 다른 침대와 분리하십시오. 예를 들어, 샤워 커튼, 실내 분리 칸막이, 대형 판지, 담요 또는 큰 침대보를 사용할 수 있습니다.
10. 욕실을 같이 사용하는 경우, 아픈 사람이 자주 만졌던 표면을 닦고 소독하도록 하십시오.



그렇게 할 수 없으면, 아픈 사람이 욕실을 사용한 후 최대한 오래 기다린 다음에 다른 사람이 욕실에 들어가 청소하고 소독하거나 욕실을 사용해야 합니다. 욕실의 환기가 잘 되는지 확인합니다. 창문을 열고 환풍기를 틀어(가능한 경우) 신선한 공기를 순환시킵니다.

동반 식사 및 아픈 가정 구성원의 식사를 챙기는 법

가능하면, 아픈 구성원이 머무르는 독립된 공간에서 따로 식사할 수 있도록 식사를 따로 준비하십시오. 독립된 공간에서 따로 식사하는 것이 불가능할 경우, 식사 중 다른 구성원으로부터 6피트의 간격을 유지해야 합니다. 또는, 가정 내 다른 구성원과 다른 시간대에 식사하도록 하십시오.

또한 다음의 일곱 가지 팁을 따르십시오.

1. 아픈 경우에는 음식 조리를 하지 마십시오.
2. 식사 전 최소 20초간 비누와 물로 손을 닦습니다.
여기에는 가정 내 모든 구성원이 포함됩니다!
3. 각 구성원의 접시에 음식을 담을 때에는 깨끗한 식기를 사용하십시오.
4. 가정 내 다른 구성원과 같은 접시 또는 같은 식기를 사용하여 식사하지 마십시오.
5. 접시, 컵, 식기(음식을 담는 도구)를 다룰 때에는 가능하면 장갑을 착용하십시오. 또한, 다회용품은 사용 후 뜨거운 물과 비누로 세척하거나 식기세척기를 사용하여 세척합니다.
6. 한 사람을 지정해서 그 사람만 아픈 사람에게 음식을 가져다 주고 아픈 사람이 사용했던 식기를 처리하도록 하십시오. 지정된 사람은 종종 질환에 걸릴 위험이 상대적으로 더 높은 구성원이 아니어야 합니다.
7. 사용한 식기를 만진 후에는 손을 씻습니다.

