

아플 때에는 COVID-19의 확산을 예방하십시오

접속가능한 버전: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

COVID-19에 감염되었거나 COVID-19에 감염된 것 같다고 의심될 경우 다음 단계를 따라 스스로를 보살피고 귀하의 가정과 지역사회에 다른 사람들을 보호하십시오.

치료를 받아야 할 때를 제외하고는 집에 머무르십시오.



- **집에서 쉬십시오.** COVID-19에 감염되는 대부분의 사람은 증상이 경미한 정도로, 치료 없이 집에서 회복할 수 있습니다. 치료를 받아야 할 때를 제외하고는 외출하지 마십시오. 공공장소를 방문하지 마십시오.
- **스스로를 보살피십시오.** 휴식을 취하고 수분을 충분히 보충하십시오. 회복에 도움이 되도록 아세트아미노펜과 같은 일반의약품을 복용하십시오.
- **의사와 계속 연락하십시오.** 진료를 받기 전에 전화하십시오. 호흡에 문제가 있거나, 그 외 긴급하게 주의해야 할 다른 증상이 있거나, 비상 상황이라고 생각되면 주의를 기울이십시오.
- **대중교통, 자동차 동승 또는 택시 이용을 피하십시오.**

귀하를 가정 내 다른 구성원과 반려동물로부터 격리하십시오.



- 가능한 한, 가정 내 특정 공간에 다른 구성원과 반려동물로부터 격리하여 머무르십시오. 또한, 가능할 경우 욕실을 따로 사용해야 합니다. 가정 내에서 또는 외부에서 다른 사람이나 동물 주변에 있어야 할 경우, 천을 이용하여 얼굴을 가리십시오.
- 반려동물에 관해 궁금한 점은 **COVID-19와 동물** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>)에서 확인하십시오.
- 추가 지침은 인근 구역(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) 및 공유 주택(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>)에서 거주하는 사람들이 확인할 수 있습니다.

증상을 모니터링하십시오.



- COVID-19의 증상으로는 열, 기침 및 호흡 곤란 뿐만 아니라 다른 증상도 나타날 수 있습니다.
- 귀하의 의료서비스 제공자와 지역 보건부의 관리 지침을 따르십시오. 귀하의 지역 보건당국은 귀하의 증상을 확인하고 정보를 보고하는 방법에 대해 지침을 제공할 것입니다.

응급 의료진의 진찰을 받아야 할 시기

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
- 새로운 혼동
- 푸른 입술 또는 얼굴
- 깨거나 깨어 있는 상태를 유지할 수 없음

*이 목록은 모두 발생 가능한 증상이 아닙니다. 심하거나 우려되는 다른 증상이 발생할 경우 귀하의 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

911로 연락하거나 현지 응급실에 우선적으로 연락하십시오.

COVID-19에 걸렸거나 걸린 것 같은 사람을 돌보고 있음을 교환원에게 알립니다.

의사를 방문하기 전 미리 연락하십시오.



- **미리 연락하십시오.** 일상 진료를 위한 많은 진료 예약이 연기되거나 전화 또는 원격 진료로 이루어지고 있습니다.
- **연기할 수 없는 진찰 약속이 있는 경우 의사 진료실로 연락하고 병원에 COVID-19에 걸렸거나 걸린 것 같다고 말하십시오.**

아플 때에는 코와 입을 천으로 가리십시오.



- 다른 사람과 반려 동물을 포함하여 동물 주변에 불가피하게 있어야 할 경우 코와 입을 가리는 천 마스크를 착용해야 합니다(가정에서도 착용해야 함).
- 혼자 있을 때에는 마스크를 착용하지 않아도 됩니다. 마스크를 착용할 수 없을 경우(예를 들어 호흡 곤란 등으로 인해), 기침이나 재치기를 할 때 다른 방법으로 가리고 하십시오. 다른 사람과 최소 6피트의 (2 미터) 간격을 유지하도록 하십시오. 이는 귀하의 주변인을 보호하는 데 도움이 됩니다.
- 그러나 만2세 미만의 어린이, 호흡 곤란이 있는 사람 또는 마스크를 도움 없이 벗을 수 없는 사람은 얼굴 천 마스크를 착용하면 안 됩니다.

참고: COVID-19 유행 중, 의료 등급 마스크는 의료 종사자 및 응급 구조대원을 위해 비축됩니다. 스카프나 두건을 사용하여 얼굴을 가려야 할 수도 있습니다.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

기침과 재채기를 할 때 가리고 하십시오.

- 기침이나 재채기할 때 티슈로 입과 코를 막으십시오.
- 사용한 티슈는 안에 비닐봉투가 씌어진 쓰레기통에 버리십시오.
- 즉시 최소 20초간 비누와 물로 손을 씻으십시오. 비누와 물이 없을 경우, 최소 60% 알코올을 포함하는 알코올 기반 손 세정제를 사용하여 손을 씻습니다.



손을 자주 씻으십시오.

- 최소 20초간 비누와 물로 자주 손을 씻으십시오. 이는 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 한 후, 화장실을 다녀온 후, 식사 또는 음식 조리 전에 특히 중요합니다.
- 비누와 물이 없는 경우 손 세정제를 사용하십시오. 최소 60% 알코올을 포함하는 알코올 기반 손 세정제를 손의 모든 부분에 도포한 후 건조될 때까지 양손을 비빉니다.
- 특히 눈으로 보기에 손이 더러운 경우에는 비누와 물을 사용하는 것이 가장 좋습니다.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.



개인용 가정용품을 공유하지 마십시오.

- 가정 내 다른 구성원과 접시, 잔, 컵, 식기, 수건, 침구를 공유하지 마십시오.
- 이러한 물건들은 사용 후 물과 비누를 사용하여 세척하거나 식기세척기에서 꼼꼼히 세척합니다.



“접촉이 잦은” 표면을 매일 세척하십시오.

- 귀하의 “병실”과 욕실에서 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오. 귀하의 침실과 욕실을 제외한 공용 공간은 다른 사람이 청소와 소독하도록 하십시오.
- 간병인 또는 다른 사람이 아픈 사람의 침실이나 욕실을 청소하고 소독해야 하는 경우, 필요할 때마다 청소하고 소독하게 해야 합니다. 간병인/다른 사람은 얼굴 천 마스크를 착용해야 하며, 아픈 사람이 욕실을 사용한 후에는 가능한 한 오래 기다려야 합니다.



접촉이 잦은 표면으로는 전화기, 리모콘, 조리대, 문 손잡이, 욕실 고정장치, 변기, 키보드, 태블릿 및 침대 탁자가 있습니다.

- 혈액, 대변, 체액이 묻어있을 수 있는 표면을 세척하고 소독하십시오.
- 가정용 세제 및 소독제를 사용합니다. 비누와 물 또는 다른 세제(더러울 경우)를 사용하여 표면이나 물건을 세척 및 소독하십시오. 그리고 나서 가정용 소독제를 사용하십시오.
 - 제품을 안전하고 효과적으로 사용하려면 제품에 표시된 지침을 따릅니다. 많은 제품들이 살균을 위해 표면을 적신 후 수 분간 놓아두도록 권장됩니다. 또한 많은 제품들이 장갑을 착용하고 사용하고 통풍이 잘 되는지 확인하도록 권장됩니다.
 - 대부분의 EPA 등록 가정용 소독제가 효과적일 것입니다.

COVID-19에 걸렸거나 걸린 것 같다고 생각된 이후 다른 사람과 함께 있을 수 있는 경우



다른 사람들과 함께 있을 수 있는 경우(가정 격리 종료)는 여러 상황에 대한 각기 다른 요인에 따라 달라집니다.

- 나는 COVID-19에 걸렸다고 생각하거나 그렇게 알고 있고 나에게서 증상이 있다
 - 다음과 같은 경우 이후에 다른 사람과 같이 있을 수 있습니다.
 - 발열 없이 3일 그리고
 - 증상 호전 그리고
 - 증상이 처음 나타난 이후 10일
 - 의료 서비스 제공자의 조언 및 검사 가능 여부에 따라 COVID-19에 걸린 것인지 확인하는 검사를 받을 수 있습니다. 검사를 받은 경우, 열이 없고 증상이 호전된 후 그리고 최소한 24시간 간격으로 검사 결과가 음성으로 두 번 나오면 다른 사람들과 함께 있을 수 있습니다.
- 나는 COVID-19에 대해 양성 반응이 나왔지만 증상이 전혀 없다
 - 증상이 없는 상태가 계속 유지되는 경우 다음과 같은 경우 이후에 다른 사람과 함께 있을 수 있습니다.
 - 검사 후 10일 경과
 - 의료 서비스 제공자의 조언 및 검사 가능 여부에 따라 COVID-19에 걸린 것인지 확인하는 검사를 받을 수 있습니다. 검사를 받은 경우, 최소한 24시간 간격으로 검사 결과가 음성으로 두 번 나오면 다른 사람들과 함께 있을 수 있습니다.
 - 검사 결과가 양성으로 나온 후 증상이 발생하는 경우, 위의 “나는 COVID-19에 걸렸다고 생각하거나 그렇게 알고 있고 나에게서 증상이 있다”의 지침을 따르십시오.