

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 상대적으로 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 보호하는 데 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. 천으로 얼굴을 가려 COVID-19의 확산을 방지하십시오.
 - » 가정용품으로 만들거나 저렴한 가격의 흔한 재료로 직접 만든 면 마스크는 자발적인 추가 공중보건 조치로 사용될 수 있습니다. 면 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 상대적으로 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 더욱 중요합니다. 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% 알코올을 포함하는 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 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.

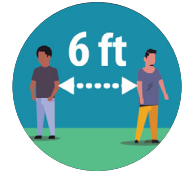
더 많은 정보는 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html에서 확인할 수 있습니다.

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 가정 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. **응급 경고 증후에 대해 모니터링하고, 다음을 나타내는 경우 즉시 의학적 도움을 받으십시오.**
 - » 호흡 곤란
 - » 지속적인 가슴의 통증 또는 압박
 - » 새롭게 발생하는 혼동 또는 깨어나지 못하는 경우
 - » 푸른 입술 또는 얼굴
 - » 중증이거나 우려되는 다른 모든 증상



4. COVID-19에 감염된 사람이 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 격리를 유지하여 가정 내 모든 구성원, 특히 상대적으로 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. 가정 내에서도 외부에서(진료실 출입 전을 포함하여) 다른 사람 주변에서는 아픈 가정 구성원이 면 마스크를 착용하도록 하십시오.

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

4. 감염 위험이 상대적으로 더 높은 구성원들을 아픈 구성원들로부터 격리하십시오.

5. 아픈 구성원 간병은 가정 내에서 한 명만 담당하도록 합니다.

이 간병인은 중증 질환에 걸릴 위험이 상대적으로 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 상대적으로 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 공유하는 경우, 아픈 구성원이 자주 만지는 표면을 닦고 소독하도록 하십시오.



그렇게 할 수 없으면 나머지 구성원은 아픈 구성원이 욕실을 사용한 후 최대한 오래 기다린 다음에 욕실에 들어가 청소하고 소독하거나 욕실을 사용해야 합니다. 방의 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 구성원에게 음식을 가져다 주고 아픈 구성원의 식기를 처리하도록 하십시오. 지정된 사람은 중증 질환에 걸릴 위험이 상대적으로 더 높은 구성원이 아니어야 합니다.
7. 사용한 식기를 만진 후에는 손을 씻습니다.



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-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(더러운 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.

집에서 호흡계 관련 증상을 관리하는 10가지 방법

발열, 기침, 숨가쁨 증상이 있으면 의료기관에 전화하세요. 집에서 증상을 관리하라는 지시를 받을 수도 있습니다. 다음의 안내를 따르십시오.

1. 집에 머무르세요. 출근 또는 등교를 하지 마시고 공공 장소에 가지 마십시오. 외출해야 할 경우 대중교통, 공유 차량, 택시를 이용하지 마십시오.



2. 자신의 증상을 주의깊게 관찰하세요 만약 증상이 악화되는 경우, 즉시 의료기관에 전화하세요



3. 휴식을 취하고 수분을 잘 섭취하세요.



4. 진료 약속이 있는 경우, 미리 **의료기관에 전화하여** COVID-19에 걸렸거나 감염 가능성이 있다고 알려주세요.



5. 의학적 응급 상황이 발생한 경우 911로 전화하여 COVID-19에 걸렸거나 그럴 가능성이 있다고 **파견 담당자에게 알려주세요.**



6. 기침과 재채기를 할 때에는 가리세요.



7. 손을 자주 씻으세요. 비누와 물로 손을 최소 20초 동안 씻거나, 알코올 성분이 60% 이상 함유된 위생 소독제를 사용하여 손을 청결히 하세요.



8. 가능하면 **정해진 방에 머무르고** 집안의 **다른 사람들로부터 떨어져 있어야 합니다.** 또한 가능하면 별도의 화장실을 사용해야 합니다. 집 안이나 밖에서 다른 사람 근처에 가게되는 경우 마스크를 착용하세요.



9. 집에서 식기, 수건, 침구 등 개인 용품을 다른 사람과 함께 사용하지 마세요.



10. 카운터, 탁자 위, 문고리 등 자주 만지는 표면을 모두 청소하세요. 라벨에 표시된 지침에 따라 청소용 스프레이나 청소포를 사용하세요.



상세 정보: www.cdc.gov/COVID19

COVID-19로 인한 중증 질환 고위험군에 속할 경우 할 수 있는 일

중증 질환에 걸릴 위험이 높습니까?



현재까지 알려진 사실을 바탕으로, COVID-19로 인해 중증 질환에 걸릴 위험이 높은 사람은 다음과 같습니다.

- 65세 이상의 노인
- 요양원이나 장기요양시설 거주자

다음의 기저 질환이 있는 모든 연령대의 사람, 특히 기저 질환이 제대로 관리되지 않은 경우:

- 만성 폐 질환자 또는 보통 정도부터 중증에 이르는 천식 환자
- 심각한 심장 질환이 있는 사람
- 면역력이 손상된 사람
 - 암 치료, 흡연, 골수 또는 장기 이식, 면역 결핍, 관리가 부실한 HIV 또는 에이즈, 코르티코스테로이드 및 기타 면역 약화 약물의 장기 사용 등의 여러 조건이 면역 손상을 유발할 수 있습니다.
- 고도 비만(신체 질량 계수[BMI] 40 이상)이 있는 사람
- 당뇨병 환자
- 투석을 받고 있는 만성 신장 질환 환자
- 간 질환 환자

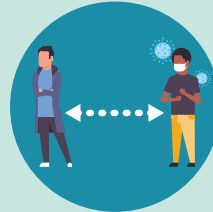
스스로를 보호하기 위해 할 수 있는 일



가능하면 집에 머무르세요.



자주 손을 씻으세요.



아픈 사람과 6피트 (대략 양팔 길이) 이내의 밀접 접촉을 피하세요.



자주 만지는 표면과 물건을 닦고 소독하세요.



크루즈 여행 및 불필요한 항공 여행을 하지 마세요.

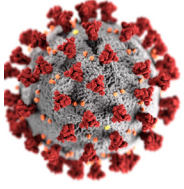
몸이 아프면 전문 의료진에게 연락하세요.

스스로를 보호할 수 있는 조치에 대한 자세한 정보는 CDC의 [스스로를 보호하는 방법](#)을 참조하세요.



cdc.gov/coronavirus

귀하와 다른 사람을 보호하기 위해 COVID-19에 대해 알아야 하는 것들



COVID-19에 대해 알아야 합니다

- 코로나바이러스(COVID-19)는 사람에서 사람으로 옮길 수 있는 바이러스로 인해 발생하는 질병입니다.
- COVID-19를 유발하는 바이러스는 현재 전 세계로 확산된 신종 코로나바이러스입니다.
- COVID-19 증상은 경미한 증상 (또는 무증상) 부터 중증 질환까지 다양할 수 있습니다.



사회적 거리두기를 실천합니다

- 가능하면 식료품과 의료품 구매, 진찰 및 은행 업무는 온라인으로 해결하십시오.
- 꼭 대면해야 하는 경우, 다른 사람으로부터 최소 6피트의 간격을 유지하고 만지게 되는 모든 것을 소독하십시오.
- 배달이나 포장음식을 시키고, 최대한 대면 접촉을 제한하십시오.



COVID-19가 어떻게 확산되는지 알아야 합니다.

- COVID-19에 감염된 사람과의 밀접한 접촉 (6피트 또는 팔 길이의 두 배 정도)으로 인해 감염될 수 있습니다. COVID-19는 주로 사람에서 사람으로 전염됩니다.
- 감염된 사람이 기침이나 재채기를 하거나 말할 때 호흡기 비말을 통해 감염될 수 있습니다.
- 또한 바이러스가 묻은 표면이나 물건을 만진 후 입, 코 또는 눈을 만지면 감염될 수도 있습니다.



아플 때에는 COVID-19의 확산을 예방하십시오

- 아프면 치료를 받아야 할 때를 제외하고는 집에 머무르십시오.
- 대중교통, 자동차 동승 또는 택시 이용을 피하십시오.
- 귀하를 가정 내 다른 구성원과 반려동물로부터 격리하십시오.
- COVID-19를 위한 특정 치료제는 없으나, 귀하의 증상을 완화할 수 있는 치료를 받을 수 있습니다.
- 치료를 받아야 하는 경우에는 미리 연락하십시오.



귀하와 다른 사람을 COVID-19로부터 보호하십시오.

- 현재 COVID-19로부터 보호하는 백신은 없습니다. 귀하를 보호하는 가장 최선의 방법은 COVID-19를 유발하는 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다.
- 가능한 한 집에 머무르고 다른 사람과의 접촉을 피하십시오.
- 공공 장소에서는 코와 입을 가리는 면 마스크를 사용하십시오.
- 자주 접촉하는 표면을 세척하고 소독하십시오.
- 비누와 물로 20초 이상 손을 자주 씻거나 최소 60% 알코올을 포함하는 알코올 기반 손 세정제를 사용하십시오.



중증 질환에 걸릴 수 있는 위험을 파악하십시오

- 모두가 COVID-19에 걸릴 위험이 있습니다.
- 고령의 성인과 모든 연령의 중대한 기저 질환이 있는 사람은 중증 질환에 걸릴 위험이 더 높습니다.



코로나바이러스(COVID-19) 증상

아래와 같은 COVID-19 증상을 알아두세요.



COVID-19의 증상은 가벼운 증상에서 중증 질환에 이르기까지 다양하며, 바이러스에 노출된 후 2-14일 뒤에 나타날 수 있습니다.

***COVID-19 관련 응급 경고 징후가 나타나면
즉시 치료를 받아야 합니다.**

- 호흡 곤란
- 가슴의 지속적인 통증 또는 압박
- 전에 없던 혼란 증상
- 깨어나지 못하거나 의식을 유지하지 못함
- 파란빛의 입술 또는 얼굴

*이 목록에 모든 증상이 포함되어 있지는 않습니다. 심각하거나 우려되는 다른 증상이 있으면 의사와 상담하세요.



cdc.gov/coronavirus