

COVID-19 전염을 막는 자가 보호 조치 사례 조사

7/22/20

COVID-19는 사람들 간에 전염되는 호흡기 질환입니다.
COVID-19의 증상*으로는 **발열** (100.4°F/38°C 이상), **기침** 또는 **호흡 곤란 등이 있습니다.**
 경미한 증상부터 중증 및 사망에 이르기까지 다양하게 나타납니다. 바이러스에 노출되고 2~14
 일이 지난 후부터 증상이 나타날 수 있습니다.
 대부분의 사람들은 가벼운 증상을 앓고 집에서 회복할 수 있습니다.

가정 및 지역 사회에 질병이 확산되지 않도록 본 지침을 따라 주시기 바랍니다.

병세 및 증상이 있거나 COVID-19 검사에서 양성 반응을 보인 경우

- 실내에 머무르세요. 다른 사람과의 접촉을 피하고, 개인 물건을 공유하지 말고, 가능하면 별도의 침실과 욕실을 사용하세요.
- 호흡 곤란, 가슴 통증 또는 압박감, 혼란 또는 깨울 수 없는 상태, 또는 푸르스름한 입술이나 얼굴 등 위험 징후가 있으면 즉시 911로 전화하세요.
- 진료를 받아야 하는 경우 담당 의료진에게 전화하여 사무실에 들어가기 전에 COVID-19 질환으로 격리 중이라고 알려 주시기 바랍니다.
- 다른 사람과 함께 있을 때는 마스크 (또는 코와 입을 덮는 두건이나 스카프)를 착용하고 최소한 2미터 이상 거리를 두세요.
- 기침과 재채기를 할 때 휴지나 팔꿈치 안쪽으로 가리세요.
- 비누와 따뜻한 물로 최소 20초 동안 손을 자주 씻으세요.
- 자주 접촉하는 표면을 매일 닦고 소독하세요.

*기타 COVID-19 증상으로는 오한, 피로감, 근육통, 두통, 인후통, 콧물, 어지럼증 또는 구토, 설사, 미각 또는 후각 상실 등이 있습니다.

자가격리 시 해야 할 일

- 건강상태를 모니터링하세요. 아침에 한번, 저녁에 한번 체온을 측정하세요. 매일 SARA Alert™으로 보건 당국에 증상을 공유해야 합니다(2페이지 참조).
- 집에 머무르는 것이 중요합니다.
 - ✗ 집 밖으로 나가지 마세요.
 - ✗ 집 안에서 다른 사람과 함께 지내는 것을 삼가십시오.
 - ✗ 산책을 나가지 마세요.
 - ✗ 학교 또는 직장에 가지 마세요.
 - ✗ 용건을 보러 나가지 마세요.

보건 당국에 연락하기

- Sara Alert™ 은 매일 이메일 또는 문자 메시지를 전송하는 메시지 서비스입니다. Sara Alert™에 등록하면 항상 같은 전화번호 (844-957-2721) 또는 이메일 (notifications@saraalert.org)로 문자 메시지를 받게 됩니다.
- Sara Alert™ 은 절대로 금품 또는 사회보장번호(SSN), 은행 계좌번호 또는 신용카드 번호 같은 정보를 요구하지 않습니다.
- 등록에 관한 설명은 2페이지에 있습니다.

다른 사람과 같이 있을 수 있는 경우

- COVID-19 증상이 있었던 경우, 다음의 3가지 조건을 모두 충족한 경우에만 자가 격리를 중단할 수 있습니다.
- ✓ 최소 24시간 동안 열이 나지 않았습니(해열 효과가 있는 약의 복용 제외). 그리고
 - ✓ 증상이 호전되었고 새로운 증상이 나타나지 않았습니. 그리고
 - ✓ 증상이 시작된 시점 또는 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 시점으로부터 최소 10일이 지났습니.
- COVID-19 검사에서 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 경우, 다음의 2가지 조건을 모두 충족한 경우에만 자가 격리를 중단할 수 있습니다.
- ✓ COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 시점으로부터 최소 10일이 지났습니. 그리고
 - ✓ 지난번 검사 이후로 새로운 증상이 나타나지 않습니.

격리 조치는 COVID-19 양성 판정을 받은 사람들을 그렇지 않은 사람들로 부터 분리합니다. 다른 사람을 감염시키지 않으려면 집에서 별도의 방에 머물러야 합니다.



Sara Alert™

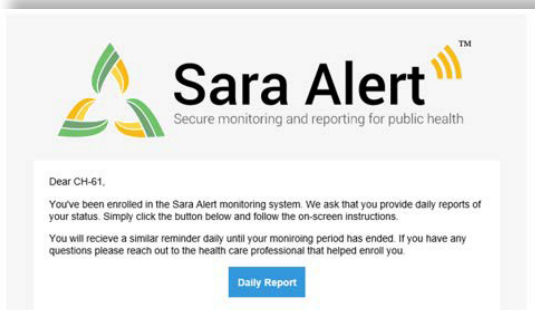
Sara Alert™은 매일 이메일 또는 문자 메시지를 보낼 수 있는 안전한 메시지 서비스로, 자가격리 또는 자가예방격리 중에도 보건 당국에 증상을 보고할 수 있습니다.

자가격리 중인 모든 사람들은 매일 자신의 건강상태를 보건 당국에 보고하여 가정 및 지역 사회 감염 확산을 줄여야 합니다.

Sara Alert™에 등록하기

Fairfax County Health Department 담당자가 여러분 (또는 가족 구성원) 을 Sara Alert™ 시스템에 등록합니다. 등록 과정이 진행되는 동안 언어를 선택하고 선호하는 알림 수신 방식을 지정할 수 있습니다. 문자 또는 이메일 중에서 선택할 수 있습니다. 모바일 기기가 없거나 이메일을 사용할 수 없는 경우 보건 당국 담당자와 통화할 수 있는 전화 통화를 선택할 수 있습니다.

또한 문자 또는 전화 연락을 받을 시간을 선택합니다 (이메일은 매일 동일한 시간에 발송됨). 오전 (오전 8시~정오), 오후 (정오~오후 4시) 또는 저녁 (오후 4시~8시) 중에서 선택할 수 있습니다.



Sara Alert™ 사용자를 환영합니다

등록 시 '환영 메시지'를 받게 됩니다 (위 참고). 자가격리 또는 예방격리 기간 동안 매일 메시지를 받게 됩니다. 문자 메시지는 항상 같은 번호 (844-957-2721)로 발송되며, 전화 통화의 발신자 ID에는 'VDH COVID TEAM'이 표시됩니다. 이메일의 경우 'notifications@saraalert.org'로 전송됩니다.



fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

COVID-19에 대한 문의는 보건 당국 콜센터 (703-267-3511)로 전화하세요.

Fairfax County Health Department는 COVID-19 진단 또는 검사를 제공하지 않습니다.

증상 보고하기

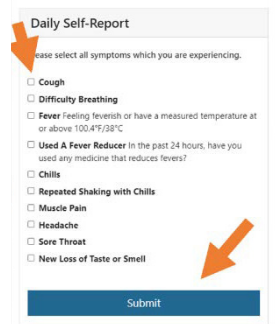
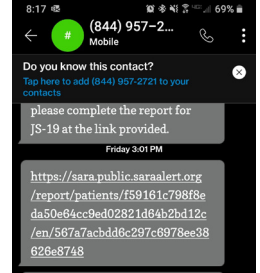
일일 문자 메시지는 링크가 있습니다. 해당 링크를 열면 증상 목록이 나타납니다. 현재 나타나는 증상을 클릭하고 제출을 클릭합니다.

아무런 증상도 나타나지 않는다면 '제출' 버튼을 클릭합니다. 이 경우 증상 없음으로 기록됩니다.

일일 이메일은 증상을 확인할 수 있는 목록을 제공합니다 (오른쪽 이미지 참고). 현재 나타나는 증상을 클릭하고 '제출' 버튼을 클릭합니다.

아무런 증상도 나타나지 않는다면 '제출' 버튼을 클릭합니다. 이 경우 증상 없음으로 기록됩니다.

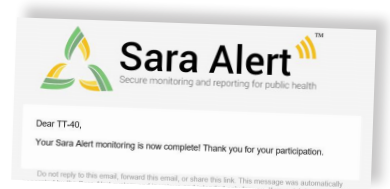
메시지를 받는 기간은 증상 시작, 감염 노출 날짜 또는 COVID-19 검사를 받은 날짜에 따라 달라집니다. Sara Alert™ 시스템에 등록되어 있다고 일일 경고에 매일 응답해야 합니다. 응답하지 않으면 24시간 후에 보건 당국 담당자가 전화를 걸어 모든 가정 구성원이 잘 지내고 있는지 확인할 것입니다. 연락이 닿지 않을 경우 보건 당국이 COVID-19 대응 인원을 해당 가정으로 보내 증상 여부와 건강 상태를 확인합니다.



업무 복귀하기

질병통제예방센터 (CDC)는 검사를 통해 가택 격리 또는

예방 격리 해제 시기를 결정하는 방법을 권장하지 않습니다. 고용주는 직원에게 COVID-19 검사 음성 판정 결과나 의료진의 업무 복귀 소견서를 요구해서는 안 됩니다. Sara Alert™ 문자 또는 이메일 스크린샷을 자가 격리가 끝났다는 증거로 활용하세요.



COVID-19 확산 늦추기

2020년 7월 22일

다른 사람과 함께 일해야 하는 경우

아래 정보를 사용하여 안전한 외출 및 직장 복귀 시기를 결정하세요.



COVID-19에 감염되었습니다. 언제 직장에 복귀할 수 있나요?

질병통제예방센터(CDC)는 검사를 통해 가택 격리 또는 예방격리 해제 시기를 결정하는 방법을 권장하지 않습니다. 고용주는 직원에게 COVID-19 검사 음성 판정 결과나 의료진의 업무 복귀 소견서를 요구해서는 안 됩니다. Sara Alert™ 문자 또는 이메일 스크린샷을 자가격리가 끝났다는 증거로 활용하세요. 아래의 A, B, C 상자에 있는 모든 조건을 충족했을 때 가정 격리 또는 예방격리를 중단하고 직장에 복귀할 수 있습니다.


A COVID-19 증상이 있었음

대부분의 사람들은 이 세 가지가 모두 충족되었을 때 가정 내 자가격리*를 중단할 수 있습니다.

- ✓ (해열제를 복용하지 않고도) 최소 24 시간 동안 열이 나지 않았습니다. 그리고
- ✓ 증상이 호전되었고 새로운 증상이 나타나지 않았습니다. 그리고
- ✓ 증상이 시작된 시점 또는 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 시점으로부터 최소 10일이 지났습니다.

세 조건을 모두 충족한 경우 더 이상 자가격리할 필요가 없습니다.

면역력이 약화된 경우, 격리를 중단하기 전에 의사와 상의하세요.




B COVID-19 양성 판정을 받았으나 증상이 발현되지 않았음

대부분의 사람들은 이 두 가지가 모두 충족되었을 때 가정 내 자가격리*를 중단할 수 있습니다.

- ✓ COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 시점으로부터 최소 10일이 지났습니다. 그리고
- ✓ 지난 검사 이후로 새로운 증상이 나타나지 않습니다.

두 조건을 모두 충족한 경우 더 이상 자가격리할 필요가 없습니다.



*격리: 병세가 있는 사람과 그렇지 않은 사람을 분리하는 조치.

C COVID-19에 노출된 경우

COVID-19 감염자와 2미터 이내에서 최소 15분 이상 접촉한 경우 예방격리** 조치해야 합니다.

COVID-19 감염자와 함께 거주하기 때문에 예방격리 조치하는 경우:

- ✓ 집에 머물면서 감염자가 집에 있는 내내, 그리고 감염자의 외출이 허용된 후 14일 동안 증상을 모니터링하세요.

COVID-19 감염자와 접촉했기 때문에 예방격리 조치하는 경우

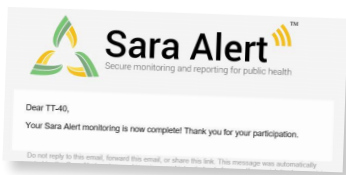
- ✓ 집에 머물면서 감염자와 마지막으로 접촉한 날로부터 14일간 증상을 모니터링하세요.

두 조건을 모두 충족한 경우 더 이상 예방격리할 필요가 없습니다.



팁

고용주가 COVID-19 음성 판정 결과를 요구하나요? Sara Alert™ 문자 또는 이메일 스크린샷을 자가격리가 끝났다는 증거로 활용하세요.



fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

COVID-19에 대한 문의는 보건 당국 콜센터(703-267-3511)로 전화하세요. Fairfax County Health Department는 COVID-19 진단 또는 검사를 제공하지 않습니다.

**예방격리: COVID-19에 노출되었지만 증상이 없는 사람이 다른 사람으로부터 격리하는 조치.

