

# 코로나바이러스 감염증 (COVID-19) 환자와 함께 생활하기



같이 살고 있는 사람이 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 증상을 보이거나 최근 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 검사에서 양성 반응이 나왔지만 병원을 가야 할 정도로 아프지 않은 경우 집에서 환자의 회복을 도우면서 스스로의 건강을 지킬 수 있는 방법이 있습니다.

## "격리 중인 방(sick room)" 선정:

- 가급적 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자는 문이 닫힌 방에 혼자 머물러야 합니다. 어린이와 애완동물을 방에 접근시키면 안 됩니다.
- 방의 환기가 잘 되는지 확인하십시오. 창문을 열고 커튼 등으로 가린 다음 신선한 공기가 들어오도록 환풍기를 켜십시오.
- 침실이 단 하나인 경우 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자가 침실에서 머무는 동안 다른 공간을 쓸 수 있도록 소파나 임시 매트리스를 깔고 주무십시오.
- 환자와 침실을 같이 써야 하는 경우 이불을 머리부터 발 끝까지 덮고 자는 것을 고려하십시오. 가급적 침대를 6피트(약 1.8미터) 정도 떨어뜨리고 커튼이나 다른 수단(판지 등)을 이용하여 공간 내에서 환자와 분리될 수 있도록 하십시오.



## 분리 유지 및 주기적인 청소:

- 별도의 욕실을 사용하십시오. 욕실이 둘 이상인 경우 하나는 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자만 사용해야 합니다.
- 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와는 다른 방에서 식사, 수면, 업무 및 휴식을 취하십시오. 공동의 공간을 잠깐씩 같이 사용해야 하는 경우 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와 최소 6피트(약 1.8미터)의 거리를 유지하십시오.
- 손을 자주 씻으십시오.
- 식기, 칫솔, 수건 및 휴대전화와 같은 개인 용품을 공유하지 마십시오. 바닥, 문 손잡이 및 기타 신체에 자주 닿는 표면을 매일 인종 소독제로 소독하십시오.
- 코로나바이러스 감염증(COVID-19)에 감염된 가족 구성원은 가정 내에서 다른 사람과 함께 있을 때 마스크를 착용해야 합니다.



필요한 경우 가족 중 한 사람을 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자의 간병인으로 배정하십시오.

- 간병인은 심각한 질병에 걸릴 위험이 높지 않아야 합니다.
- 간병인이 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자가 머물렀던 장소, 침구, 세탁물 및 식기를 청소합니다.
- 간병인은 가정 내에서 다른 사람들과의 접촉을 최소화합니다.
- 간병인은 간병 중이지 않을 때 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와의 접촉을 최소화합니다(최소 6피트(약 1.8미터)의 거리 유지).
- 간병인은 코로나바이러스 감염증(COVID-19)의 위급 경고 징후(호흡 곤란, 지속적인 통증이나 흉부 압박, 깨어나지 못함, 혼란 상태, 입술이나 얼굴에 푸른 빛이 돌)를 이해하고 의사에게 도움을 요청할 때를 알아야 합니다.



# 코로나바이러스 감염증 (COVID-19) 환자와 함께 생활하기



## 분리된 생활 속에서 지원 제공:

- 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자가 수분 유지를 위해 물을 많이 마시고, 충분히 휴식하고, 의사와의 상담 후 처방전 없이 구입 가능한 약을 활용해 증상을 관리할 수 있도록 하십시오.
- 음식, 음료, 휴지 또는 약을 쟁반에 담아 닫힌 문 밖에 두십시오. 환자가 침대에서 벗어날 수 없는 경우 지정된 간병인이 마스크를 착용하고 "격리 중인 방"에 물품을 전달합니다.
- 같은 집에 있더라도 가상의 방법으로 소통하십시오. 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자가 다른 가족 및 친구와 가상의 방법으로 소통할 수 있도록 하십시오. 같은 영화나 TV 프로그램을 보거나 같은 책을 읽는 것도 하나의 방법입니다.
- 이 기간 동안 추가 지원이 필요한 경우 현지 보건 당국에서 지원을 제공할 수 있습니다.



## 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 검사 받기

- 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 노출로 인한 검사에 관해 의사와 상담을 하십시오.
- 버지니아에는 검사를 받을 수 있는 검사 장소가 여러 군데 있습니다.



## 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와 함께 살고 있는 경우 자가 격리를 유지해야 하는 기간:

- 가정 내에서 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와 분리된 상태를 유지한 경우(같은 방에 있지 않음, 욕실이나 침실 같은 공간을 함께 쓰지 않음 등) 마지막 근거리 접촉이 있은 후 14일 동안 격리하면서 건강 상태를 관찰해야 합니다.
- 가정 내에서 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와의 분리 상태를 유지할 수 없는 경우 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자가 아픈 동안과 더 이상 전염성이 없다고 간주된 시점(증상이 처음 발현된 이후부터 10일 이상 경과한 상태, 무증상자인 경우 처음 양성 결과가 나온 검사로부터 10일 이상 경과한 상태에서 해열제를 복용하지 않고도 24시간 동안 열이 발생하지 않았고 다른 증상이 개선된 경우)부터 14일 동안 집에 머물면서 건강 상태를 관찰해야 합니다. 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자보다 기간이 긴 이유는 다음과 같은 활동을 통해 가정 내에서 지속적으로 노출되었기 때문입니다.



코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와 6피트(약 1.8미터) 거리 내에서 15분 이상 있었음. 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와 욕실, 침실 또는 공동의 공간을 함께 사용함. 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자를 간호함. 직접적인 신체 접촉을 함(만지거나 껴안거나 입을 맞춤). 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자와 식기 또는 컵을 공유함. 코로나바이러스 감염증(COVID-19) 환자의 호흡기 분비물(기침 또는 재채기)에 노출됨.

코로나바이러스 감염증(COVID-19) 관련 문의 사항 있는 경우 **877-ASK-VDH3(877-275-8343)**로 전화하십시오.