



# COVID-19 환자와 함께 거주

만약 함께 살고 있는 사람이 COVID-19 증상을 앓고 있거나 최근에 COVID-19 양성 판정을 받았지만 병원에 가기에 충분한 증상이 있지는 않은 경우, 집에서 회복하며 자신의 건강을 보호할 수 있는 방법이 있습니다.

## 환자 방”을 선택하십시오:

- COVID-19 환자는 가능한 경우 폐쇄된 방에 홀로 머물러야 합니다. 어린이와 애완 동물은 방 밖에 있어야 합니다.
- 방의 공기 흐름이 양호한지 확인하십시오. 방충망이 있는 창을 열고 팬을 켜서 신선한 공기를 유입합니다.
- 둘 이상의 침실이 없는 경우, COVID-19 환자가 침실에 머무는 동안 귀하가 다른 일반적인 생활 공간을 사용할 수 있도록 소파나 임시 매트리스에서 수면을 취하십시오.
- 만약 귀하가 환자와 침실을 함께 써야 한다면, 아픈 사람의 머리에서 최대한 떨어져 자거나 한 사람은 바닥에서 자는 것을 고려해보십시오. 가능한 경우 침대를 6피트 간격을 두고 배치하거나 커튼 또는 기타 물리적 칸막이(판지 등)를 사용하여 환자의 방을 타인에게서 분리하십시오.



## 분리 상태를 유지하고 자주 청소합니다:

- 화장실이 두 개 이상 있는 경우, COVID-19 환자 전용 화장실을 하나를 지정하십시오. 화장실을 같이 써야 한다면 자주 청소하고 소독하십시오.
- COVID-19 환자와는 별도의 방에서 먹고 자고 일하고 쉬어야 합니다. 공동의 공간을 간략하게 공유해야 한다면, 자신과 COVID-19 환자 사이에 최소 6피트 이상의 거리를 유지하십시오.
- 손을 자주 닦으십시오.
- 식기, 칫솔, 수건, 휴대 전화 등 개인 물품을 공유하지 마십시오.
- 매일 등록된 소독제로 표면, 문 손잡이 및 기타 흔히 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- COVID-19에 전염된 가구 구성원과 다른 가구 구성원은 COVID-19에 걸린 사람이 주변에 있는 경우 마스크(얼굴 덮개로도 알려짐)를 착용해야 합니다. 마스크는 2세 이하 어린이, 호흡 곤란이 있거나 또는 도움 없이 마스크를 벗지 못하는 사람이 착용해서는 안 됩니다.



## 필요한 경우, COVID-19 환자에 배정된 간병인을 한 사람만 두어야 합니다.

- 간병인은 심각한 질병에 걸릴 위험도가 높지 않은 사람이어야 합니다.
- 간병인은 COVID-19 환자가 있던 곳뿐만 아니라 침구, 세탁 및 음식 서비스 물품도 청소해야 합니다. 간병인은 가정 내 다른 사람들과의 접촉을 최소화해야 합니다.
- 간병인은 간병하지 않을 때는 COVID-19 환자와의 접촉을 최소화해야 합니다(최소 6피트 거리 유지).
- 간병인은 COVID-19의 응급 경고 신호(호흡 장애, 지속적인 통증 또는 가슴 압박, 깨어나거나 깨어 있을 수 없음, 새로운 혼란, 창백, 회색 또는 파란색 피부, 입술 또는 손톱 변형 표피 등)를 이해하고 의사에게 도움을 요청해야 할 시기를 알아야 합니다.



# COVID-19 환자와 함께 거주



## 거리 두기를 유지하며 지원 제공:

- COVID-19 환자가 수분을 충분히 공급받고 잘 쉬도록 해야 하며, 의사와 상담한 후 일반의약품을 사용하여 증상을 완화시켜야 합니다.
- 음식, 음료, 티슈, 또는 약을 닫힌 문 밖에서 쟁반이나 쿠키 시트에 전달하십시오. 만약 환자들이 침대에서 일어날 수 없다면, 지정받은 간병인은 마스크를 착용한 채 "환자 방"으로 물품을 전달해야 합니다.
- 같은 집에 있더라도 원격 전자 기기를 이용해 연락하십시오. COVID-19 환자가 다른 가족이나 친구들과 원격으로 연결할 수 있는지 확인하고 같은 영화나 쇼를 보거나 같은 책을 읽음으로써 관여하려 노력해 보도록 합니다.
- 이 기간 동안 추가 지원이 필요한 경우 귀하 지역의 보건부가 도움을 제공할 수도 있습니다.



## COVID-19 테스트 받기

- 노출로 인해 검사를 받는 경우 의사와 상담하십시오.
- 버지니아 전체에 걸쳐 검사를 받을 수 있는 많은 검사장이 있습니다.
- COVID-19에서 회복되었거나 COVID-19 백신접종을 완료한 경우 테스트를 받을 필요가 없습니다. 자세한 내용은 여기에서 확인하실 수 있습니다.



## COVID-19 환자와 함께 사는 경우 자가 격리(집에 머물고 타인과 접촉하지 않기) 시행:

- 본인이 집안의 COVID-19 환자와 떨어져 있다면(같이 방에서 있지 않음, 같은 화장실 또는 침실 등의 어떠한 공간도 공유하지 않음), 가장 마지막 접촉일 이후부터 14일간 자가 격리를 해서 증상을 관찰하고 모든 권장 사항(예: 마스크 착용, 거리 두기, 자주 손 씻기)을 지켜야 합니다. 접촉 후 14일간 집에 머무를 수 없고, 증상이 없다면 더 일찍 집을 벗어날 수 있습니다:

마지막 밀접 접촉 날짜를 0일로 계산합니다: 검사없이 10일차 이후, 혹은 5일차 혹은

- 이후 음성 PCR 혹은 항체 검사 결과를 받고 7일차 이후.
- 만약 귀하가 COVID-19 환자와 집에서 떨어질 수 없다면, 귀하 역시 집에 머물러서(격리) 환자로부터 더 이상 전염될 위험이 없어진 후 14일 동안 본인의 건강을 모니터링해야 합니다. 즉, 귀하의 14일간의 격리는 기존 환자가 열이 없고, 증상이 호전되고, 증상이 시작된 지 적어도 10일이 지났거나 양성 반응이 나온 지 10일이 지났을 때 시작됩니다(환자가 증상이 없는 경우). 위에서 설명한 대로 기간을 단축할 수 있습니다. 귀하는 다음 활동 중 하나를 통해 집에서 지속적으로 노출되었기 때문에 COVID-19를 앓았던 사람보다 더 오랫동안 집에 있어야 합니다:

24시간 동안에 걸쳐 COVID-19 환자와의 6피트 이내에 총 15분 또는 그 이상의 시간 동안 있었던 경우

- COVID-19 환자에게 관리를 제공하기 위해 COVID-19 환자와 화장실, 침실 또는 공통된 공간에 있었던 경우 COVID-19 환자에게 간병 제공
  - COVID-19 환자와 직접적인 육체적 접촉을 가진 경우(만짐, 포옹 또는 입맞춤) COVID-19
  - 환자와 음식기 공유
  - 해당인의 호흡기 분비물에 노출된 경우(기침 또는 재채기)
- 만약 귀하가 COVID-19에서 회복되었거나 COVID-19 백신 접종을 완료했다면, 귀하가 집에 있을 필요가 없을 수도 있으나, 14일 동안 여전히
- 증상을 주시하고 마스크를 쓰고 계속 거리두기(예방접종을 완료한 사람들은 제외)를 지키며 인파를 피하고 손을 씻어야 합니다. 자세한 내용은 여기를 참조하십시오.



COVID-19 관련 질문이 더 있으신 경우,  
ASK-VDH3 (877-275-8343)로 연락하시기 바랍니다