

## 코로나19 VDH 일일 모니터링 로그

이름: \_\_\_\_\_

생년월일: \_\_\_\_\_

첨부된 차트는 코로나바이러스 감염증-19(COVID-19)의 원인이 되는 바이러스에 마지막으로 노출된 날로부터 14일 동안 코로나19에 대한 모니터링을 지원하기 위해 제공되었습니다. 이 로그를 사용해 하루에 두 번 체온을 기록하고 증상이 나타나면 기록하십시오. 하루에 두 번(아침에 한 번, 저녁에 한 번) 체온을 측정하고 제공된 로그에 체온을 기록하십시오. 매일 아침 저녁으로 같은 시간에 체온을 재는 것이 좋습니다. 체온을 재기 전에 30분 동안 음식을 먹거나 마시지 말고 열을 낮추는 약물(예: 아스피린, 타이레놀, 이부프로펜, 알레브 등)을 복용하지 마십시오.

코로나19에 감염된 모든 사람에게 증상이 나타나지는 않습니다. 증상이 나타나면 일반적으로 바이러스에 노출된 시점으로부터 2~14일 후에 증상이 나타납니다. 증상을 보이는 코로나19 환자는 매우 경미한 것부터 심각한 것까지 다양한 증상을 보고했습니다. 증상에는 발열이나 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡 곤란, 피로, 근육통이나 몸살, 두통, 새로운 미각 또는 후각 손실, 인후통, 코막힘이나 콧물, 메스꺼움이나 구토 또는 설사가 포함될 수 있습니다. 코로나19에 감염된 모든 사람에게 모든 증상이 나타나지는 않으며 발열이 나타나지 않을 수도 있습니다. 증상의 전체 목록은 [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)에서 확인하십시오.

**코로나19 증상이 나타나면(증상이 매우 경미하더라도) 집에 머무르며 휴식을 취하고 가정 내의 다른 사람이나 동물과 최대한 격리하십시오.** 코로나19로 아픈 사람들의 대부분에게는 의학적 도움 없이 완화되는 경미한 증상이 나타납니다. 증상이 있고 코로나19 검사를 받고 싶다면 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 의료 제공자는 검사를 위해 샘플을 채취하거나 해당 지역의 표본 채취 위치를 찾는 데 도움을 줄 수 있습니다. 자세한 내용은 VDH 사이트의 [코로나19 확진자 또는 확진 의심자인 경우 해야 할 일](#)을 참조하십시오.

**코로나19로 심각하게 앓을 위험이 높은 경우**(예: 나이가 많은 성인이거나 만성 폐질환, 심장병, 당뇨병, 암, 면역체계 약화와 같은 기타 건강 문제가 있는 모든 연령의 사람)나 본인의 질병이 악화될 위험이 높은 경우(예: 호흡 곤란 또는 해열제 복용 후 지속적 발열)에는 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

- 가능한 경우 응급 상황이 아니라면 가족 구성원이나 친구가 개인 차량으로 데려다주어야 합니다. 대중교통(기차, 지하철/메트로, 버스, 택시 등)을 이용하지 마십시오. 응급실에 도착했을 때 보여줄 수 있도록 서류(예: 발열 차트 및 현지 보건국 연락처 정보)를 휴대하십시오.
- **심하게 아프고 의료 응급상황인 경우에는 911 번으로 전화하십시오.** 전화 교환원에게 증상과 코로나 19로 아픈 사람에게 노출되었는지 여부를 알리고 구급 대원들이 도착하면 이들에게도 알려주십시오.

몸이 아파지거나 질문이 있는 경우 쉽게 참조할 수 있도록 의료 제공자, [보건부](#) 및 지역 응급실의 연락처 정보를 기록해 두는 것이 좋습니다.

- 지역 보건부:
  - 이름: \_\_\_\_\_
  - 전화번호: \_\_\_\_\_
- 의료 제공자:
  - 이름: \_\_\_\_\_
  - 전화번호: \_\_\_\_\_
- 지역 응급실:
  - 이름: \_\_\_\_\_
  - 전화번호: \_\_\_\_\_

**코로나19 일일 모니터링 로그**

매일 체온과 증상을 기록하여 아래 표를 작성하십시오. 나열된 각 증상에 대해 “예”에 대해 “Y”를, “아니오”에 대해 “N”을 표시합니다. 1일차, 2일차 등은 마지막으로 알려진 바이러스 노출 이후의 일수에 해당합니다.

이름(성, 이름): \_\_\_\_\_

마지막 잠재적 바이러스 노출 날짜(0일차): \_\_\_\_\_ 모니터링 완료 날짜(마지막 잠재적 바이러스 노출 이후 14일): \_\_\_\_\_

날짜	___/___/___ 1일차	___/___/___ 2일차	___/___/___ 3일차	___/___/___ 4일차	___/___/___ 5일차	___/___/___ 6일차	___/___/___ 7일차
오늘 복용한 약물?*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
'예'인 경우 작성:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체온(아침)	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F
체온(저녁)	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F
열이 나는 느낌?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
오한?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
경직(떨림)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
근육통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
피로(피곤함)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
콧물?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
코막힘?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
인후통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
기침(새로 생겼거나 만성 기침 악화)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
쌉쌉거림?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
숨 가쁨?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
호흡 곤란?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
메스꺼움 또는 구토?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
두통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
복부(장) 통증이나 압통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
가슴 통증?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
설사(24시간 동안 3회 이상의 묽거나 많이 묽은 변)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
식욕 부진?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
새로운 후각 장애?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
새로운 미각 장애?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
기타 증상/의견?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N

\*오늘 복용한 모든 약을 작성하십시오. 해열제(아스피린, 이부프로펜, 타이레놀 또는 아세트아미노펜 등)와 스테로이드를 포함하십시오.

비고/의견:

**코로나19 일일 모니터링 로그**

매일 체온과 증상을 기록하여 아래 표를 작성하십시오. 나열된 각 증상에 대해 “예”에 대해 “Y”를, “아니오”에 대해 “N”을 표시합니다. 1일차, 2일차 등은 마지막으로 알려진 바이러스 노출 이후의 일수에 해당합니다.

이름(성, 이름): \_\_\_\_\_

마지막 잠재적 바이러스 노출 날짜(0일차): \_\_\_\_\_ 모니터링 완료 날짜(마지막 잠재적 바이러스 노출 이후 14일): \_\_\_\_\_

날짜	___/___/___ 8일차	___/___/___ 9일차	___/___/___ 10일차	___/___/___ 11일차	___/___/___ 12일차	___/___/___ 13일차	___/___/___ 14일차
오늘 복용한 약물?*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
'예'인 경우 작성:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체온(아침)	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F
체온(저녁)	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F	____°F
열이 나는 느낌?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
오한?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
경직(떨림)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
근육통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
피로(피곤함)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
콧물?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
코막힘?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
인후통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
기침(새로 생겼거나 만성 기침 악화)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
쌉쌉거림?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
숨 가쁨?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
호흡 곤란?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
메스꺼움 또는 구토?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
두통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
복부(장) 통증이나 압통?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
가슴 통증?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
설사(24시간 동안 3회 이상의 묽거나 많이 묽은 변)?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
식욕 부진?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
새로운 후각 장애?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
새로운 미각 장애?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
기타 증상/의견?	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N

\*오늘 복용한 모든 약을 작성하십시오. 해열제(아스피린, 이부프로펜, 타이레놀 또는 아세트아미노펜 등)와 스테로이드를 포함하십시오.

비고/의견: