

코로나19

소셜 버블 (Social bubble)



소셜 버블이란?

소셜 버블 (포드라고도 함)은 동일한 코로나19 예방 수칙을 따르는 데 동의하는 소수 집단이 형성한 거품 내에서만 일상생활을 함께하고 교류하는 것을 뜻합니다. 소셜 버블의 구성원에는 함께 사는 사람 (예: 가족, 룸메이트)가 포함되며 함께 살지 않는 사람도 포함될 수 있습니다.

소셜 버블의 장점

- 전염병 대유행 시에는 심리적, 정서적 건강이 중요합니다. 다른 사람과 연결되어 있다는 느낌이 스트레스와 불안감을 낮추는 데 도움을 줄 수 있습니다. 가상의 연결 상태를 유지하는 것 외에, 소셜 버블 내 작고 친밀한 연락 집단을 만드는 것 또한 도움이 될 수 있습니다.
- 소셜 버블에 참여하기 전에 **코로나 19로 인해 중병에 걸릴 위험이** 있는지를 고려하십시오.
- 소셜 버블로 대면 상호작용을 좀 더 할 수는 있지만, 여러분이 아는 모든 사람과 어울려도 된다는 의미는 아닙니다. 특히 지역 사회에 코로나19 움직임이 많은 경우, 거품 안에 있는 사람들을 효과적으로 보호하려면 거품을 작게 유지해야 합니다.
- 여러분은 가장 중요한 사회 활동이 무엇인지를 선택해야 할 것입니다. 여러분의 거품이 참여하기로 선택한 사회적 상황이 많을수록 (예: 대면 학교 또는 직장 활동, 종교 단체 활동, 레크리에이션 스포츠 등) 코로나19에 노출될 가능성이 높아집니다.
- 추가적으로 안전을 유지하기 위한 단계를 두더라도, 여러분의 소셜 버블에서 다른 사람들을 만나면 코로나19에 걸릴 위험이 높아집니다. 소그룹 내 모든 사람이 최소 6 피트를 유지하고, 마스크를 착용하며 (6 피트 미만 거리에서는 야외에서도), 손 위생을 철저히 실천하십시오.

거품을 가능한 한 안전하게 유지하십시오

- 소셜 버블을 만들기 전에 구성원이 될 만한 사람들과 바라는 점, 위험 요소 및 두려운 점에 대해 솔직하게 의견을 나누십시오. 거품이 이루어지면, 자유로운 의사소통이 지속되는지 확인하십시오.
- 기대치를 솔직하게 드러내고 지침을 따를 것이라고 믿는 이들에 한해서 교류하십시오.
- 예방 조치를 진지하게 여기지 않는 사람은 포함하지 마십시오.
- 거품은 작고 일관되게 만들고 물리적인 거리를 계속 유지하십시오.
- 거품에 속한 모든 사람은 마스크를 쓰고, 가능한 한 집에 머물며, 손 위생을 제대로 실천한다는 것을 기본 규칙으로 삼아 주십시오.
- 동일한 사람들과 거품을 유지하십시오. 구성원을 추가하면 위험 요소 또한 더해집니다.
- 귀하가 속한 **지역 보건 당국에서** 정한 추가 지침을 따르십시오.

내 거품에 속한 누군가가 코로나19에 노출되거나 아프면 어떻게 되나요?

- 다른 사람을 노출 위험에 빠뜨릴 수 있는 일이 발생하면 버블 구성원과 공개적으로 대화하십시오.
- 그룹 내 한 사람이 **코로나19 양성 결과를 받은 경우**, 최소한 10일 동안 격리되어야 하며 그 사람과 **밀접하게 접촉**한 사람은 모두 (자가) 격리해야 합니다.
- 격리가 필요한 사람들의 경우, 양성 결과가 나온 사람에게 마지막으로 노출된 이후 14일 동안은 집에 머무르는 것이 가장 안전합니다.¹
- 노출된 사람이 14 일 동안 집에 머물 수 없고 증상이 없는 경우, 격리가 종료될 수 있습니다.
 - 검사 없이 10일 후, 또는
 - PCR 검사 결과 음성 7일째 또는 항원 검사 결과 음성 5일째.
- 가까운 접촉자가 초기에 격리를 종료하더라도, 증상은 지켜봐야 하고 14일 전체 기간 동안 기타 권장 사항 (예: 마스크 착용, 거리 주의, 자주 손 씻기)을 준수해야 합니다.

1 코로나19 환자에게 마지막으로 노출된 날을 0일로 계산합니다.