코로나바이러스감염증(COVID-19)에 노출되었을 가능성이 있는 경우 어떻게 해야 하나요?

이 페이지의 내용은 다음과 같습니다.

COVID-19 에 노출될 수 있는 방식
COVID-19 에 걸린 사람과의 밀접 접촉
COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉을 한 경우 취해야 할 조치
밀접 접촉 후 집에 머무는 (격리) 기간
아프기 시작하거나 COVID-19 검사에서 양성을 보이는 경우 취해야 할 조치
추가 자료

COVID-19 노출 경로

COVID-19 는 주로 사람에서 사람으로 확산됩니다. 확산은 (24 시간 이내에 누적하여 총 15 분 이상 6 피트 이내) 밀접 접촉하는 사람들 사이에서 감염자가 기침, 재채기, 노래 또는 말을 할 때 입이나 코에서 나오는 비말을 통해 발생합니다.

확산은 때때로 공기 매개 전파를 통해 발생할 수 있습니다. 이는 감염자가 바이러스가 포함된 작은 비말을 방출하면 이 비말이 몇 분에서 몇 시간 동안 공기 중에 부유하다가 6 피트 이상 떨어진 곳에 있는 사람도 감염시킬 수 있다는 것을 의미합니다. 이런 유형의 확산이 흔하지는 않지만 환기(기류)가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 더 자주 발생합니다.

COVID-19 는 오염된 표면의 접촉을 통해 확산되는 경우도 드물게 발생합니다. COVID-19 는 보균자에게 증상이 없거나 증상이 시작되기 전에 확산될 수 있습니다. 가능한 한 집에 머물러 있으면 노출을 제한합니다. 외출하기로 결정한 경우에는 안전을 위해 다음 지침을 따르십시오.

COVID-19 에 걸린 사람과의 밀접 접촉

일반적으로 전염성이 있는 동안 부득이하게 COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉을 해야 할 때가 있을 수 있습니다.

- 밀접 접촉이란 다음을 의미합니다.
  - 24 시간 이내에 총 15 분 이상 COVID-19 감염자와 6 피트 이내에 있음, 또는
  - 호흡기 분비물에 대한 직접 노출(예: 기침이나 재채기, 술잔 또는 식기의 공유, 키스), 또는
  - COVID-19 에 걸린 사람을 돌봄, 또는
  - COVID-19 에 걸린 사람과의 생활.
- COVID-19 에 걸린 사람들은 아프기 2 일 전(증상이 전혀 없는 경우 검사에서 양성으로 판정되기 2 일 전)부터 격리 중단 기준을 충족할 때까지 COVID-19 바이러스를 밀접 접촉자에게 전염시킬 수 있습니다.
- **COVID-19 에 걸린 사람과의 밀접 접촉자는 격리(집에 머물러 있음)가 필요합니다.**
  - COVID-19 백신을 접종받은 후 COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉을 한 경우, 집에 머물러 있어야 합니다.
  - COVID-19 백신을 접종받은 후 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 경우에도 여전히 집에 머물러 있어야 합니다.
  - COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉을 했던 사람과 밀접 접촉을 했다면 격리할 필요가 없습니다. COVID-19 검사에서 양성 판정을 받은 사람과 접촉했다면, 격리해야 합니다.

COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉을 한 경우 취해야 할 조치

- **집에 머물고 다른 사람과 떨어져 있습니다("격리").** COVID-19 의 확산을 피하기 위해 다른 사람과의 접촉을 피합니다.
  - 직장이나 학교에 가지 마십시오. 대중교통, 택시, 공유 차량을 이용하지 마십시오.

  - COVID-19 에 걸린 사람과 함께 사는 경우, 집에서 가능한 아픈 가족과 떨어져 있어야 합니다. 같은 방 안에 있는 것을 포함하여 집 안에서 같은 공간을 공유하지 마십시오. 가능하면 다른 침실이나 욕실을 사용하십시오.
  - 기본적인 필요사항(예: 음식 및 약물)이 충족될 수 있도록 지역 보건부에서 도움을 드릴 수 있습니다.
- **마지막 접촉 후 14 일 동안 건강을 모니터링하십시오.**
  - 체온계로 하루에 두 번(아침에 한 번, 밤에 한 번) 체온을 측정하고 열이 있는지 확인하십시오. 또한 기침, 숨 가쁨, 오한, 근육통, 인후통, 새로운 미각 상실 또는 후각 상실과 같은 COVID-19 의 다른 징후 및 증상을 살펴보십시오.
  - VDH 의 일일 증상 모니터링 일지를 다운로드하여 증상을 추적할 수 있습니다. 보건부는 또한 COVID-19 에 노출된 것으로 평가된 사람들을 위해 전자 증상 모니터링 프로그램을 사용할 수 있습니다.
- **검사를 받으십시오.** 검사를 받는 데 대한 궁금한 점이 있으시면 의료진에게 문의하십시오. 버지니아주에는 COVID-19 검사 기관이 많이 있습니다.
  - 증상이 발생하면 즉시 검사를 받아야 합니다.
  - 증상이 없다면, 노출 후 최소 5 일을 기다렸다가 검사를 받는 것이 가장 좋습니다. 너무 빨리 검사를 받으면 검사에서 바이러스가 검출되지 않을 수도 있습니다.
  - 증상이 없고 COVID-19 검사에서 음성인 경우에도 14 일 동안 증상을 모니터링하고 최소 7 일 동안 집에 머물러 있어야 합니다. 14 일 동안 집에 머무르는 것이 가장 안전합니다.
- **전화를 받으십시오.** 접촉 추적 중에 귀하가 밀접 접촉자로 확인되는 경우 지역 보건부에서 연락하여 더 상세한 권고사항을 안내해드릴 수 있습니다.
  - 보건부에서 보고 있는 COVID-19 사례 건수가 많은 경우, 보고된 모든 COVID-19 사례에 대해 접촉자 추적조사 및 사례 조사를 적시에 하지 못할 수도 있습니다. 보건부에서는 특정 접촉자 추적조사 및 사례 조사 노력에 우선순위를 결정할 필요가 있습니다. 바이러스를 확산시킬 수 있는 기간 동안 COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉했음을 알고 있다면 보건부에서 전화하지 않더라도 집에 머물면서 건강을 모니터링하십시오.
- **알림에 답하십시오.** COVIDWISE 앱에서 노출 알림을 받는 경우 귀하의 기기가 COVID-19 검사 양성인 사람의 기기와 밀접하게 접촉했음을 의미합니다.
  - 집에 머무르고 다른 사람, 특히 중증 질병 위험이 큰 사람들과 가능한 멀리 떨어져 있도록 합니다. 노출 후 최소 5 일 경과 후 검사를 받고 건강을 모니터링하십시오.

COVID-19 에 걸린 사람과 밀접 접촉 후 집에 머무는 (격리) 기간

COVID-19 가 발생하는 데는 노출 후 최대 14 일이 소요될 수 있습니다. 이것이 바로 VDH 와 질병통제예방센터(CDC)가 마지막 접촉 후 14 일 동안 집에 머물도록 (격리를) 권고하는 이유입니다. **14 일 동안 집에 머무르는 것이 가장 안전합니다.**

COVID-19 에 걸린 사람과 함께 사는 경우, COVID-19 에 걸린 마지막 가족의 격리가 해제된 후 14 일 동안 집에 머물러 있어야(격리) 합니다. 가족이 감염자와 완전히 분리되어 있을 수 있다면 감염자와 마지막 접촉 후 14 일 동안 집에 머물러 있어야 합니다. 완전한 분리란 접촉이 없고, 공유 공간에서 함께 시간을 보내지 않고, 별도의 침실에 머물며, 별도의 욕실을 사용하는 것을 의미합니다.

마지막 노출 후 14 일 동안 집에 머물러 있을 수 없고 증상이 없다면, 다음과 같은 두 가지 옵션*이 있습니다.

- 마지막 노출 날짜를 0 일로 계산했을 때, 10 일 후에 집을 나설 수 있습니다. 또는
- PCR 또는 항원 검사가 가능한 경우 검사를 받을 수 있습니다. 5 일 이후에 실시한 PCR 또는 항원 검사가 음성이면 7 일 후에 집을 나설 수 있습니다. 7 일 이전에 검사 결과가 음성인 경우에도, 집을 나가서는 안 됩니다.

마지막 노출 후 전체 14 일 동안 증상을 계속 모니터링하고 모든 권장 사항(예: 마스크 착용, 다른 사람으로부터 최소 6 피트 거리 유지, 군중 피하기, 자주 손 씻기)을 따르는 것이 **매우 중요합니다**. 자세한 내용은 VDH 가정 내 분리 및 격리 종료 시기 인포그래픽을 참조하십시오.

*노출 후 14 일 이전에 집을 나서는 옵션(격리 종료)은 현재 의료 종사자나 의료 환경에 있는 사람들에게는 적용되지 않습니다. 특정 직업(예: 교육 부문 근로자 이외의 중요 인프라 근로자)은 노출된 경우 집에 머물러 있어야 하지만(격리) 필수 인력 없이 사업을 운영할 수 없는 경우에는 출근이 허용될 수 있습니다. 아무런 증상이 없고 자신과 지역 사회를 보호하기 위해 추가적인 예방 조치를 취한 경우에만 출근을 할 수 있습니다. 중요 인프라 근로자의 잠재적 노출에 대한 VDH 의 권장 사항에 대해 자세히 알아보십시오 .

아프기 시작하거나 COVID-19 검사에서 양성인 경우, 집에서 격리하십시오.

- 치료를 받는 것을 제외하고는 집에 계십시오. 다른 사람들과 떨어져 있도록 하십시오.
- COVID-19 의 가장 흔한 증상은 발열, 기침, 숨 가쁨입니다. 다른 흔한 증상으로는 오한, 근육통, 인후통, 새로운 미각 상실 또는 후각 상실 등이 있습니다. COVID-19 에 걸린 모든 사람이 모든 증상을 보이는 것은 아니며 발열이 없을 수도 있습니다.
- 증상이 발생하는 경우, VDH 는 검사를 받을 것을 권장합니다. 담당 의료진에게 문의하시기 바랍니다. 담당 의료진이 귀하의 검사를 위한 검체를 채취하거나 귀하의 지역에서 검체 채취 장소를 찾는 데 도움을 드릴 수 있습니다.
- COVID-19 에 걸린 경우 가정과 지역 사회의 다른 사람들을 보호하기 위해 취할 수 있는 조치에 대해 자세히 알아보십시오.

자세한 내용은:

- 버지니아주 보건부(VDH) COVID-19 웹사이트 방문
- VDH COVID-19 백신 웹사이트 방문
- VDH FAQ 페이지를 방문하여 COVID-19 노출에 대해 검색하십시오.
- VDH 의 노출 알림 앱인 COVIDWISE 를 확인하십시오.
- COVID-19 에 걸린 사람과 함께 생활하기 위한 조언 알아보기
- 인쇄용 전단지 : VDH COVID-19 노출(영어, 스페인어)
- VDH 접촉 알림 자료 읽기
- VDH 의 COVID-19 핫라인, 877-ASK-VDH3(877-275-8343)번으로 전화하십시오.

페이지 마지막 업데이트: 2021 년 1 월 22 일