

COVID-19 확진자와 밀접 접촉했다면 VDH에서는 **마지막 노출 후 14일 동안** 집에 머무르고 증상을 모니터링하고 모든 권장사항(예: 마스크 착용, 거리 두기 및 자주 손 씻기)을 따를 것을 권장합니다. 일부 사람은 노출 이후 집에서 지낼 필요가 없을 수 있습니다(즉, 백신 접종을 완료했거나 최근 회복한 사람). **의료 종사자**이거나 **중요 시설 작업자**인 경우, 고용주나 보건부에 직업과 관련된 지침을 요청하십시오.

밀접 접촉인 경우:

- 24시간 동안 총 15분 이상 COVID-19 확진자와 6피트 이내에 있음
- COVID-19 환자에게 재택 치료를 제공함
- COVID-19 확진자와 직접적인 물리적 접촉을 했음(만지기, 껴안기 또는 키스)
- COVID-19 확진자와 식사 또는 음료 기구를 공유함
- COVID-19 확진자가 재채기하거나 기침을 함



밀접 접촉이 아닌 경우:

- COVID-19 확진자 옆에서 잠시 걸거나 잠시 동안 같은 방에 있음 일반적으로 이 때문에 노출 위험이 높아지지는 않습니다.
- K-12 설정에서는 감염된 학생과 3~6피트 이내에 있었던 학생은 두 학생 모두 전체 시간 동안 마스크를 잘 착용하고 있었다면 밀접 접촉으로 간주되지 않습니다.



집에 있고 건강 상태 모니터링



건강 상태를 모니터링하고 다음을 포함한 **COVID-19의 증상**을 인지합니다.



COVID-19에 대해 더 궁금한 사항이 있는 경우
877-ASK-VDH3(877-275-8343)로 전화 걸기
또는 VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS 방문
의료 응급 상황인 경우 9-1-1로 전화합니다.

전화 받기

- 접촉 추적 중 귀하가 밀접 접촉자로 파악되면 [지역 보건부](#)에서 연락해서 추가 권장사항을 제공할 수 있습니다.



검사 받기

- 의료 제공자에게 연락해서 노출로 인해 받게 되는 검사에 대해 물어보십시오. 또한 vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/에서 버지니아에 있는 검사소 위치를 찾을 수 있습니다.
- COVID-19에 대한 백신 접종을 완료했다라도, 검사를 받아야 합니다. vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/에서 추가 정보를 얻을 수 있습니다.



집에 있고 다른 사람들과 떨어져 있음(검역)

- 집에 있고 다른 사람들과 떨어져 있습니다.
- 직장이나 학교에 가지 마십시오. 대중교통, 택시 또는 합승을 이용하지 마십시오.
- 외출해야 하거나 다른 사람과 함께 있어야 하는 경우 다른 사람과 최소 6피트 거리를 두고 마스크를 착용하십시오.
- [지역 보건부](#)에서 기본적인 필수품(예: 음식 또는 약)을 얻을 수 있도록 도와줄 수 있습니다.



14일 동안 건강 상태 모니터링

- 하루에 두 번(아침에 한 번, 밤에 한 번) 온도계로 체온을 측정하고 열이 있는지 관찰합니다.
- 기침, 숨참, 오한, 근육통, 인후통 또는 새로운 미각 또는 후각 상실과 같은 다른 COVID-19 증상이 있는지 관찰합니다.
- [VDH의 일별 증상 모니터링 일지](#)를 다운로드하면 증상을 추적하는 데 도움이 될 수 있습니다.



얼마 동안 집에서 격리해야 하나?

- 밀접 접촉자인 경우 마지막 노출 후 14일 동안 집에 있고(검역), 증상을 모니터링하고, 모든 권장 사항(예: 마스크 착용, 거리 두기, 자주 손 씻기)을 따라야 합니다. 증상이 발현되지 않으면 격리 기간을 단축하는 옵션이 있습니다.
- 백신 접종을 완료했거나 최근에 COVID-19에서 회복한 경우에는 집에서 격리할 필요는 없을 수 있지만 14일 동안은 계속해서 예방조치를 취하고 증상을 모니터링해야 합니다.
- 자세한 내용은 vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/를 참조하십시오.

