



## 코로나19에 감염되었거나 감염되었을 수도 있을 경우 자택 격리 방법

격리는 코로나19가 다른 사람에게 전파되는 것을 막는 데 도움이 될 수 있습니다. 이는 캐나다에서 우려되는 변이가 확산 중인 상황에서 특히 중요합니다. 격리의 시간과 방법에 대해서는 지역 공중보건당국의 권고를 따르십시오.

최근 캐나다 외의 지역을 여행한 적이 있는 경우에는 격리 기간에 대한 권고가 다를 수도 있습니다. 여행 제한, 면제 및 권고에 대한 최신 정보는 [travel.gc.ca/travel-covid](https://travel.gc.ca/travel-covid)를 참조하십시오.

### 격리(노출 시)

코로나19 진단을 받았거나 코로나19에 감염되었을 수도 있는 사람에 노출된 적이 있는 경우 **증상이 없더라도** 격리가 필요할 수 있습니다. 자신 또는 같은 가구원이 코로나19 예방접종을 받은 경우 별도의 격리 요건이 적용될 수 있습니다. 지역 공중보건당국의 안내를 따르십시오.

코로나19 검사를 받고 결과를 기다리는 중이면 다음 기간까지 격리해야 합니다.

- 검사 결과 음성 판정을 받았을 때, 또는
- 지역 공중보건당국이 더 이상 격리가 필요하지 않다고 통보하였을 때

### 격리 방법

격리 중 준수 사항:

- 자택 또는 공동 거주 시설에 체류
- 본인의 증상 모니터링(한 가지의 가벼운 증상이라도)
- 매일 또는 지역 공중보건당국의 지시에 따라 체온 기록
- 아세트아미노펜이나 이부프로펜과 같은 해열제는 코로나19의 초기 증상을 숨길 수 있으므로 가능한 한 복용 삼가
- 검사 안내에 대한 지역 공중보건당국의 권고 준수

현재 격리 중이고 자신에게 코로나19를 노출시킨 사람과 함께 살지 않는 경우, 다음에 해당할 때에는 견고하고 잘 맞는 **비의료용 마스크**를 착용하십시오.

- 다음과 같은 실내 공용 공간에 혼자 또는 다른 사람과 함께 있을 때
  - 복도
  - 주방
  - 욕실





- 다음과 같은 실외 전용 공간에 같은 가구원과 함께 있을 때
  - 발코니
  - 뒤뜰
- 돌봄(직접적인 물리적 돌봄 또는 근접 만남)이 필요할 때
  - 돌보는 사람도 비의료용 마스크를 착용해야 함

### 격리 중 증상이 나타나는 경우

- 한 가지의 가벼운 증상이라도 나타난 것을 알아차리면 즉시 다른 사람과 떨어져 격리를 실시하십시오.
- 의료용 마스크를 착용하십시오.
  - 의료용 마스크가 없을 경우 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크 착용
- 의료 서비스 제공자 또는 지역 공중보건당국에 즉시 연락하여 안내를 받으십시오.

### 격리(감염 시)

다음 중 하나에 해당하는 경우 격리를 실시하십시오.

- 증상 유무와 상관없이 코로나19 진단을 받은 경우
- 코로나19 증상이 조금이라도 있고, 다음 중 하나에 해당하는 경우
  - 코로나19 진단을 받았거나 코로나19에 걸렸을 가능성이 있는 사람에 노출되었을 때
  - 코로나19 검사 결과를 기다리는 중일 때
  - 지역 공중보건당국이 격리가 필요하다고 통보했을 때

자택에서 격리하는 경우 같은 가구원은 마지막으로 귀하에 노출된 후 격리가 필요할 수도 있습니다. 지역 공중보건당국은 다음을 포함한 다양한 요인을 근거로 격리 기간을 결정합니다.

- 귀하의 예방접종 상태
- 귀하의 자택 또는 공동 거주 시설에서 같은 가구원이 귀하와 분리될 수 있는 정도(예: 귀하가 별도의 침대와 욕실을 사용할 수 있는가 여부)



## 격리 방법

- 자택 또는 공동 거주 시설로 바로 이동하여 머물 것
- 증상을 모니터링할 것
  - 증상이 악화되는 경우 의료 서비스 제공자 또는 지역 공중보건당국에 즉시 연락하여 안내를 따를 것
- 검사에 대한 지역 공중보건당국의 권고를 따를 것

다음의 경우 **의료용 마스크**를 착용하십시오.

- 다음과 같은 실내 공용 공간에 혼자 또는 다른 사람과 함께 있을 때
  - 복도
  - 주방
  - 욕실
- 다음과 같은 실외 전용 공간에 같은 가구원과 함께 있을 때
  - 발코니
  - 뒤뜰
- 돌봄(직접적인 물리적 돌봄 또는 근접 만남)이 필요할 때
  - 돌보는 사람도 의료용 마스크를 착용해야 함

같은 가구원과 실내 공용 공간 또는 실외 전용 공간에 있어야 하는 경우 해당 가구원은 다음 중 하나를 착용해야 합니다.

- 의료용 마스크
- 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크

어떤 가구원은 나이 또는 만성 질환으로 인해 코로나19로부터 심각한 질환이나 결과로 이어질 위험이 있을 수도 있습니다. 이들이 실내 공용 공간 또는 실외 전용 공간에서 귀하와 함께 있을 때에는 의료용 마스크를 착용해야 합니다.

의료용 마스크가 권고되지만 구할 수 없는 경우 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크를 착용하십시오.



## 격리 중 해야 할 것과 하지 말아야 할 것

### 해야 할 것

격리 중 다음 사항을 준수하십시오.

- 지역 공중보건당국의 모든 권고 및 지시 준수
- 가구원들과 가능한 최대한의 물리적 거리 유지
- 방의 환기를 위해 가능하면 창문 개방
- 손길이 자주 닿는 표면과 물체 청소 및 소독
- 물과 비누로 손 자주 씻기
  - 물과 비누가 없을 경우 60% 이상의 알코올을 함유한 손 소독제 사용

가능하면 다음 사항도 준수하십시오.

- 자택에서 근무
- 자택에서 운동
- 휴식과 균형 잡힌 식사
- 전용 발코니, 데크 또는 뒤뜰 이용
- 필수품은 가족, 이웃 또는 친구에게 배달 부탁
- 가족 및 친구와의 연락은 화상 통화 등의 기술 이용

귀하와 가구원은 상황에 맞게 권고된 종류의 마스크를 착용하십시오.

2세 미만의 유아는 마스크를 착용해서는 안 됩니다. 2~5세 어린이는 다음의 경우 마스크를 착용할 수 있습니다.

- 마스크를 쓰고 견딜 수 있을 때
- 누군가의 감독하에 있을 때
- 마스크를 쓰고 벗는 것이 가능할 때

6세 이상 어린이는 어른과 같은 상황이나 환경에서 마스크를 착용해야 합니다.



## 반려동물 관련 예방수칙

- 위생을 철저히 할 것
- 반려동물과의 밀접 접촉을 삼갈 것
- 자신의 집에서만 반려동물을 산책시킬 것
- 같은 가구원에게 반려동물을 돌보도록 부탁할 것
  - 이것이 불가능하면 가족, 친구, 소셜서비스와 같이 반려동물에 도움을 줄 수 있는 사람을 구할 것

## 하지 말아야 할 것

격리 중 다음 사항을 하지 마십시오.

- 공공 장소 방문
- 직장 또는 학교 가기
- 친구 또는 가족 방문
- 집에 손님 초대
- 다음과 같은 가구 내 단체 활동 참여
  - 함께 식사하기
  - 가족 게임
  - 함께 TV 보기
- 치료가 필요한 경우 외에 자택 또는 공동 거주 시설 떠나기
- 심각한 질환 또는 결과로 이어질 위험이 있는 사람(나이나 만성질환으로 인해)과의 접촉
- 개인용품 함께 사용

같은 가구원과 실내 공용 공간 또는 실외 전용 공간을 사용하지 **마십시오**. 이것이 불가능할 경우 다음의 공간을 별도로 이용하십시오.

- 수면 공간. 이것이 불가능할 경우,
  - 별도의 침대를 사용할 것. 가능한 한 먼 거리를 유지하도록 서로 반대방향으로 누울 것
- 욕실. 이것이 불가능할 경우,
  - 창문을 열 것
  - 변기 뚜껑을 닫고 물을 내릴 것
  - 손질이 닿은 표면 및 물체는 매번 사용 시마다 청소 및 소독할 것



## 심각한 증상이 나타날 경우

다음과 같은 심각한 증상이 나타날 경우 911 또는 지역 응급 센터로 전화하십시오.

- 심한 호흡곤란
- 가슴 통증 또는 압박감
- 전에 없던 혼란 증상
- 잠에서 깨기 어려움

구급차로 병원에 가는 경우 배차요원에게 코로나19에 걸렸거나 걸렸을 가능성이 있다고 알려주세요.

개인 차량으로 병원에 가는 경우 미리 전화를 걸어 코로나19에 걸렸거나 걸렸을 가능성이 있다고 알려주세요. 가능하면 한 명의 건강한 사람이 운전해야 합니다. 차량에서는 다음 사항을 준수하십시오.

- 물리적 거리를 유지할 것(운전자에게서 떨어져 뒷좌석에 앉을 것)
- 자신 및 다른 동승자는 의료용 마스크를 착용할 것(없을 경우 견고하고 잘 맞는 비의료용 마스크 착용)
- 병원에 가는 동안 차량의 창문을 열어 둘 것

다른 방법이 없는 경우를 제외하고는 진료를 받으러 갈 때 대중교통을 이용하지 마십시오.

자세한 정보: 1-833-784-4397    [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)

ID 04-05-04 / 날짜 2021.07.27