



코로나바이러스 감염증(코로나19): 코로나19 감염자를 집에서 돌보는 방법 - 간병인을 위한 권고

코로나19 감염자를 돌보고 있는 경우 자신뿐만 아니라 다른 가족 및 지역사회 주민을 보호하기 위해 아래 수칙을 준수하십시오.

접촉 제한

- 한 명의 건강한 사람만 환자를 간호해야 합니다.
- 칫솔, 타월, 침대 린넨, 식기, 전자 기기 등 개인용품을 함께 사용하지 마십시오.
- 가능하면 환자와 별도의 욕실을 사용하십시오.
 - 욕실을 함께 사용해야 한다면 환자는 물을 내릴 때 변기 뚜껑을 닫아야 합니다.
- 어떤 사람은 **증상**이 없더라도 코로나19를 전파시킬 수 있습니다. 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개(총총히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 빈틈 없이 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리나 귀에 고정시키도록 **만들어진 것**)을 포함한 **마스크**를 착용하면 주변 사람들을 보호하는 데 도움이 됩니다.
- 반려동물에게 코로나19가 전파된 사례가 다수 보고되었으므로 동물과의 접촉을 피하십시오.

자신 보호

- 코로나19로 심각한 위험에 처할 수 있는 사람은 가능하면 코로나19 감염자를 돌보아서는 안 됩니다.
 - 노인, 만성 질환(심장병, 당뇨병 등)이 있는 사람 또는 면역 체계가 약화된 사람이 여기에 해당합니다.
- 환자와 2m 이내의 접근이 불가피한 경우 다음과 같은 개인 보호 장비를 착용하십시오.
 - 의료용 **마스크**
 - 일회용 장갑
 - **눈보호구**
- 환자, 환자 주변 공간 및 오염된 물건이나 표면을 만질 때는 일회용 장갑을 착용하십시오.
- 의료용 마스크나 장갑은 재사용하지 마십시오.
- 손을 20초 이상 자주 씻고, 특히 환자와 접촉한 후 또는 장갑, 마스크, 눈보호구를 벗은 후에는 반드시 씻으십시오.
- 일회용 페이퍼 타월로 손을 말리십시오.
 - 페이퍼 타월이 없을 경우 재사용 가능한 수건을 사용하고, 수건이 젖었을 때는 교체하십시오.
- 젖은 티슈로 먼저 이물질 제거 후 60% 이상의 알코올을 함유한 알코올 성분의 손 세정제를 사용해도 됩니다.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.





마스크 착용

- 집에 머무는 코로나19 환자와 집에서 코로나19 환자를 직접 돌보는 사람에게는 보호를 위해 의료용 마스크 착용을 권고합니다.
- N95 마스크는 의료인만 사용해야 하며, 집에서 간호용으로 사용할 수 없습니다.
- 의료용 마스크가 없을 경우, 가능하면 환자는 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개 (충충히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 빈틈 없이 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리나 귀에 고정시키도록 만들어진 것)를 착용해도 됩니다. 이렇게 하면 환자가 자신의 입과 코를 가릴 수 있고, 호흡기 비말이 다른 사람에게 전파되거나 표면에 떨어지는 것을 방지할 수 있습니다.
- 집에서 코로나19 환자를 직접 돌보는 사람도 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개를 착용할 수 있습니다. 하지만 지역사회에서 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개 착용이 보호를 제공한다는 증거는 없습니다.
- 자주 손 씻기, 환자와 2m 이상 물리적 거리두기 등의 엄격한 위생 및 공중보건 조치는 바이러스 노출 가능성을 줄여줍니다.
- 비의료용 천 마스크가 더럽거나 축축해지면 조심스럽게 벗어서 따뜻한 물로 세탁한 다음 완전히 말리십시오.
- 깨끗한 손으로 마스크를 쓰고 벗으십시오.

청결한 환경 유지

- 사용한 의료용 마스크, 장갑, 기타 오염된 물품은 비닐봉지가 씌워진 용기에 넣고 내용물을 잘 묶은 뒤 다른 가정용 쓰레기와 함께 버리십시오.
- 비의료용 천 마스크와 얼굴 가리개 등 오염 가능성이 있는 세탁물은 비닐봉지가 씌워진 수거함에 넣고, 흔들지 마십시오.
 - 일반 세탁용 비누와 뜨거운 물(60~90°C)로 세탁한 다음 잘 말리십시오.
 - 환자의 옷, 린넨, 비의료용 천 마스크 및 얼굴 가리개는 다른 세탁물과 함께 세탁해도 됩니다.
- 변기, 세탁 바구니, 침대 옆 테이블, 문 손잡이, 전화기, TV 리모컨 등 손길이 많이 닿는 표면은 적어도 하루에 한 번 청소 및 소독하십시오.
- 약품식별번호(DIN)가 있는 인가된 표면 소독제만 사용하십시오. DIN은 캐나다 보건부가 부여한 여덟 자리 숫자로, 캐나다에서 안전하게 사용할 수 있도록 승인된 소독제임을 확인하는 것입니다.
- 가정에서 인가된 표면 소독제가 없을 경우 표백제의 사용설명서를 따르거나, 250mL의 물에 5mL의 표백제 또는 1L의 물에 20mL의 표백제 비율에 따라 희석 표백제를 만들어 소독제로 사용할 수 있습니다. 이 비율은 5%의 차아염소산나트륨을 함유한 표백제로 0.1%의 차아염소산나트륨 용액을 만드는 비율입니다. 가정용(염소) 표백제의 올바른 사용법을 따르십시오.
- 손길이 자주 닿는 전자 기기(키보드, 태블릿, 스마트보트 등)도 액체 소독제 사용이 가능한 경우 70% 농도의 알코올로 하루에 한 번 이상 소독하십시오.

자신의 증상 모니터링

- 권고된 예방수칙을 항상 따랐다면 환자와 마지막으로 밀접 접촉한 후 14일 동안 자신의 증상을 모니터링하십시오.
- 증상은 없지만 다음에 해당하는 경우 마지막 노출 시점부터 14일 동안 자택에서 자가격리하고, 관할 공중보건당국에 연락하십시오.



- 권고된 개인보호장비 없이 코로나19 환자를 돌본 경우
- 권고된 개인보호장비 없이 코로나 19 환자와 함께 거주 또는 물리적 밀접 접촉한(예: 동거인 관계) 경우
- 코로나19 환자와 함께 살고 있거나, 코로나19 환자가 증상을 보이기 전 48시간 이내 또는 증상을 보였지만 격리되지 않은 상태에서 해당 환자와 주기적으로 밀접 접촉(2m 이내)한 경우
- 권고된 개인보호장비 없이 코로나19 환자의 체액에 직접 접촉한 경우(예: 환자가 자신에게 기침 또는 재채기한 경우)

자신에게 증상이 나타나기 시작하면 가능한 한 빨리 스스로를 격리하고 관할 공중보건당국에 연락해 자세한 안내를 받으십시오.

준비 물품

- 가능한 경우 의료용 마스크, 또는 비의료용 마스크나 얼굴 가리개
- 간병인을 위한 눈보호구(얼굴 가리개 또는 고글)
- 간병인을 위한 일회용 장갑(재사용 금지)
- 일회용 페이퍼 타월
- 티슈
- 비닐봉지가 씌워진 쓰레기통
- 체온계
- 처방전 없이 살 수 있는 해열제(이부프로펜 또는 아세트아미노펜 등)
- 수돗물
- 핸드워시
- 최소한 60%의 알코올을 함유한 알코올 성분 손 세정제
- 주방용 세제
- 일반 세탁용 세제
- 일반 가정용 청소용품
- 청소와 소독이 동시에 가능한 세제
- 표면 소독제, 또는 소독제가 없을 경우 농축(5%) 표백제 및 희석을 위한 별도 용기
- 손길이 많이 닿는 전자 기기 청소용 알코올 소독 티슈 또는 적절한 청소 제품

우리 모두가 각자의 역할을 수행할 때 코로나19의 확산을 막을 수 있습니다.

코로나바이러스에 대한 자세한 정보:

- 1-833-784-4397
무료 전화: [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)
- canada.ca/coronavirus