

귀하 또는 집 안의 누군가가 코로나19에 걸렸을 때의 조언



아프면 집에 머물니다

아프거나 경미하더라도 코로나와 유사한 증상이 있으면 집에 머물고 타인과의 접촉을 제한합니다. 그러면, 지역 사회 내에서 다른 사람이 감염되는 것을 방지할 수 있습니다.

현지 보건 당국의 격리 지침을 계속 준수하는 것이 중요합니다. 여기에는 권장 기간과 격리 후 계속 사용해야 하는 보건 대책이 포함됩니다. 예:

- › 여전히 증상이 있으면 집에 머물니다
- › 실내 공공 장소에서는 잘 맞는 호흡기(예: N95 또는 KN95) 또는 마스크를 착용합니다
- › 더 심한 질병이나 결과에 노출될 위험이 있는 사람들이 생활하는 단체 거주 환경을 피합니다

가정 내 확산 위험 줄이기

권장 보건 대책

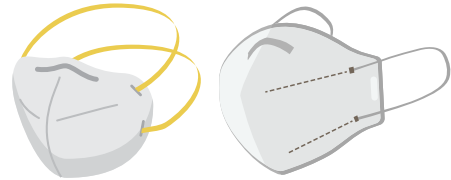
아파서 집에 있거나 격리 상태인 경우:

- › 현지 보건 당국의 지침을 준수합니다
- › 공유 공간에서 타인과 보내는 시간을 피하거나 제한합니다
- › 거주하는 공간을 잘 환기합니다
- › 권장된 경우, 잘 맞는 우수한 품질의 호흡기 또는 마스크를 착용합니다
- › 다른 가족 구성원과의 물리적 거리를 최대한 유지합니다
- › 집에서 접촉이 많은 표면과 물건을 자주 청소하고 소독합니다
- › 비누와 물로 손을 자주 씻습니다
 - 비누와 물을 사용할 수 없을 경우, 알코올 함량이 60% 이상인 손 세정제를 사용합니다
- › 애완동물과의 밀접한 접촉을 피합니다

호흡기를 착용합니다

아파서 집에 있거나 격리 상태인 경우, 다음 상황에서 잘 맞는 우수한 품질의 호흡기(예: N95 또는 KN95) 또는 마스크를 착용합니다.

- › 집 또는 공동 생활 공간을 떠나야 하는 경우 (예: 치료를 받기 위해)
- › 혼자서 또는 타인과 실내 공유 공간(예: 복도 또는 주방)에 있는 경우
- › 실외 공유 공간(예: 발코니 또는 뒷마당)에서 타인과의 거리를 최대한 유지할 수 없는 경우
- › 보살핌을 받고 있는 경우 (직접적인 물리적 보살핌 또는 근거리 상호 작용)



착용 시 호흡이 곤란하면 호흡기 또는 마스크를 착용하지 **마세요**.

다음과 같은 상황에서 간병인 및 가족 구성원도 잘 맞는 우수한 품질의 호흡기 또는 마스크를 착용해야 합니다.

- › 귀하에게 돌봄을 제공하는 경우
- › 귀하와 공유 공간에 함께 있는 경우



다음 사람의 경우, 특히 중요합니다:

- › 코로나19로 인하여 더 심한 질병 또는 결과에 노출될 위험이 있는 사람
- › 붐비는 공간에서 생활하는 사람

이러한 상황에서 **호흡기**를 사용할 수 없을 경우, 잘 맞는 **의료용 마스크**를 착용하세요. 둘 다 사용할 수 없을 경우, 잘 제작되고 잘 맞는 비의료용 마스크를 올바르게 착용합니다.

어린이

2세 미만 어린이는 마스크를 착용해서는 **안 됩니다**. 2~5세 어린이는 다음과 같은 상황에서 마스크를 착용할 수 있습니다.

- › 감독을 받는 경우
- › 참을 수 있는 경우
- › 마스크를 스스로 착용하고 벗는 법을 아는 경우

5살이 넘는 어린이는 성인과 같은 상황 또는 공간에서 마스크를 착용해야 합니다.

피해야 할 행동

아파서 집에 있거나 격리 상태인 경우, 피하거나 제한해야 하는 행동:

- › 같은 방에 있는 것 등 가족 구성원과의 대면 상호 작용
- › 치료가 필요한 경우를 제외하고 집이나 공동 생활 공간을 떠나는 것
- › 공공 장소에 가거나 타인을 직접 방문하는 것
- › 가족 구성원과 화장실을 공유하는 것, 가능하지 않는 경우:
 - 공유 공간에 있을 때 보건 대책을 준수합니다, 예:
 - › 잘 맞는 호흡기 또는 마스크 착용
 - › 창문 열기
 - › 손 위생 실천
 - › 표면 및 물건 청소 및 소독
 - 확산을 제한하기 위해 물을 내리기 전에 변기 뚜껑 닫기
- › 가족 구성원과 같은 방에서 자는 것, 가능하지 않는 경우:
 - 공간 잘 환기하기
 - 물리적 거리 최대한 유지하기 (예: 머리를 서로 반대 방향으로 하고 별도의 침대에서 잠자기)

- › 개인 용품을 공유하는 것 (예: 마스크, 식기, 음식 및 음료, 전자 장치)
- › 더 심한 질병 또는 결과에 노출될 위험이 있는 사람과 접촉하는 것 (상대의 나이 또는 만성 질환에 따라 다름)

돌봄 제공

아파서 집에 있거나 격리 상태인 사람에게는 오직 한 사람만 돌봄을 제공하는 것이 이상적입니다. 그러면 코로나19가 집 안에서 다른 사람들에게 확산될 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 가능하면 간병인은 코로나19로 인하여 더 심한 질병 또는 결과에 노출될 위험이 없어야 합니다.

다른 사람을 돌보고 있으면 직접 물리적으로 접촉하거나 근거리에서 상호 작용하는 동안 다음과 같은 예방 대책을 준수하여 스스로를 보호하세요.

- › 공유 공간에서 함께 보내는 시간을 제한합니다
- › 잘 맞는 우수한 품질의 호흡기 또는 마스크를 착용합니다
- › 페이스 실드, 보호 안경, 보호 고글과 같은 눈 보호 장비를 착용합니다(눈 보호 장비가 호흡기 또는 마스크 사용을 대체해서는 **안 됩니다**)

- 그러면 비말 같은 체액이 눈으로 튀거나 뿌려지는 걸 방지할 수 있습니다.

- › 돌봄을 제공하는 공간을 잘 환기합니다
- › 물과 비누로 20초 이상 자주 손을 씻습니다:

- 돌봄 제공 전 및 특히 돌봄 제공 후
- 호흡기 또는 마스크 및 눈 보호 장비 착용 전후

눈 보호 장비 착용 시, 안경 위로 착용하고, 호흡기 또는 마스크를 착용한 후에 착용합니다.

눈 보호 장비 제거하기:

1. 손을 씻습니다
2. 다음을 사용하여 눈 보호 장비를 제거합니다
 - 보호 안경 또는 고글의 안경다리 **또는**
 - 페이스 실드의 측면 또는 뒷면

보호 장비의 앞면은 오염되어 있으므로 만지지 마세요.

눈 보호 장비 버리기:

1. 폐기 가능한 경우: 비닐 봉지를 채운 폐기물 용기에 넣습니다
2. 재사용 가능한 경우: 비누와 물로 씻은 다음, 승인을 받은 단단한 표면용 소독제로 소독합니다.
 - 사용 불가능한 경우: 희석한 표백제를 사용합니다
3. 손을 씻습니다

심한 증상이 나타난 경우

외부에서 온 간병인을 포함하여 집 안의 모든 사람은 새로 발생하거나 악화되는 증상에 주의를 기울여야 합니다.

귀하 또는 다른 사람에게 다음과 같이 심한 증상이 나타날 경우, **911** 또는 현지 구급 전화번호로 연락하세요.

- 호흡 곤란 또는 심각한 숨가쁨
- 흉부의 지속적인 압박 또는 통증
- 새로 발병한 정신 혼란
- 일어나거나 깨어 있기 힘들
- 창백하거나 회색 또는 푸른색을 띤 피부, 입술 또는 손톱밑바닥

귀하 또는 집 안의 다른 사람이 응급 치료가 필요할 경우, 귀하 또는 해당 인물이 코로나19에 걸렸거나 걸렸을 수 있음을 의료진에게 알리세요. 제공된 지시 사항을 준수하세요. 여기에는 다음과 같은 경우가 포함됩니다.

- 구급차를 부른 경우
- 자가용을 이용해 병원에 간 경우

자가용으로 이동하는 경우, 엄격한 개인 보건 대책을 준수하여 확산 위험을 줄이세요. 권장 사항:

- 호흡 곤란이 없으면 호흡기를 착용합니다 (사용할 수 없는 경우, 잘 맞는 의료용 마스크를 착용합니다)
 - 다른 승객들도 호흡기를 착용해야 합니다
- 차량 안의 탑승객 수를 최소화합니다
- 운전사와 아픈 사람과의 물리적 거리를 최대한 유지합니다
- 가능하고 안전한 경우, 차량의 모든 창문을 열고 환기를 개선합니다

치료를 받기 위해 대중 교통을 이용해서는 **안 됩니다**. 다른 선택지가 없으면 잘 맞는 우수한 품질의 호흡기(예: N95 또는 KN95) 또는 마스크를 착용하세요.

소모품

귀하 또는 집 안의 누군가가 아프거나 집에서 격리 중인 경우 필요한 소모품:

- 체온계
- 잘 맞는 우수한 품질의 호흡기(예: N95 또는 KN95) 또는 마스크
- 눈 보호 장비 (예: 페이스 실드, 보호 안경 또는 고글)
- 비닐 봉지로 채운 비접촉식 폐기물 용기 (예: 쓰레기통)

권장 위생 용품:

- 티슈 및 일회용 페이퍼 타월
- 60% 이상 알코올이 함유된 손 세정제
- 주방용 세제, 손 세척제 및 일반적인 세탁용 세제
- 가정용 청소 용품
- 의약품 식별 번호(DIN)가 있는 단단한 표면용 소독제
 - 사용할 수 없는 경우: 희석한 표백제를 사용합니다
- 알코올 소독 티슈 또는 전자 제품용 세척제

세척제 및 소독제의 안전한 사용을 위해 제조사의 지시 사항을 읽고 따릅니다.

귀하 또는 집 안의 누군가가 아프아서 집에 머물거나 격리해야 할 경우에 대비하여 소모품을 미리 집에 비축해 두세요. 이러한 소모품을 직접 구할 수 없으면 가족, 친구 또는 이웃에게 연락하여 도움을 받으세요. 연락할 때 가능하면 접촉을 피할 수 있는 안전한 방법을 선택하세요(예: 현관문 앞에 두기). 또한, 현지 보건 당국이나 지역 사회 단체에 연락하여 조언, 지원 및 자료를 받을 수 있습니다.

가능하면 언제나 수돗물을 이용할 수 있는 곳에 머무세요. 손 씻기, 세척 및 소독, 세탁 작업을 수행하기가 더 쉬워집니다.