



CORÉEN / KOREAN

코로나19에 노출되었을 가능성은 있지만 증상이 없는 경우의 자택 자가격리 방법

코로나19에 감염되었을 때 항상 초기 증상을 알아차릴 수 있는 것은 아닙니다. 현재 증상이 없더라도, 증상이 나타나기 전이나 증상이 아예 나타나지 않은 상태에서 코로나19를 전파시킬 수 있습니다.

다음의 경우 14일간 자가격리해야 합니다.

- 해외 여행에서 캐나다로 돌아온 경우(의무적 자가격리)*
- 코로나19에 감염되었거나 감염된 것으로 의심되는 사람과 밀접 접촉한 경우
- 공중보건당국에서 코로나19에 노출되었을 수 있고 자가격리가 필요하다는 통보를 받았을 때

자가격리는 14일간 다음 사항을 준수해야 함을 의미합니다.

- 자택에 머물며 자신에게 가벼운 증상이 하나라도 나타나는지 모니터링
- 증상이 나타나기 전이나 질병 초기 단계에서 바이러스 전파를 막기 위해 타인과 접촉 금지
- 자택에서 물리적 거리두기를 실천함으로써 질병 확산 방지를 위한 자신의 역할 수행
- 새로 시작되거나 심해지는 기침, 호흡 곤란 또는 숨 가쁨, 38°C 이상의 고열, 발열감, 오한, 피로 또는 무력, 근육통 또는 몸살, 후각 또는 미각 상실, 두통, 소화기 증상(복통, 설사 구토), 몸이 매우 아픈 느낌 등의 증상이 나타나는지 모니터링
- 체온을 매일(또는 관할 공중보건당국이 지시한 대로) 재고 기록하며, 가능한 한 해열제(아세트아미노펜, 이부프로펜 등) 복용을 삼갈 것. 이러한 약물은 코로나19의 초기 증상을 가릴 수 있음

자가격리 중 14일 이내에 증상이 나타나면 다음 사항을 준수해야 합니다.

- 첫 증상을 알게 된 순간 다른 사람으로부터 자신을 격리시키십시오.
- 의료제공자 또는 공중보건당국에 즉시 연락하여 자신의 증상과 여행력을 알리고, 지시를 잘 따르십시오.
- 더 심각한 질병이나 상태에 이를 위험이 있을 경우 증상 악화 또는 응급 증상(예: 심한 호흡 곤란, 가슴 통증이나 압박감, 혼란이 새로 생기거나 잠자리에서 일어나기 어려움)이 있는지 모니터링해야 합니다. 응급 증상이 나타나면 911이나



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada



지역 응급 안내 서비스에 전화하여 자신이 코로나19에 감염되었을 수 있으며, 합병증 위험이 높다고 알려주십시오.

온라인 자가 평가 도구(해당 주/준주에서 제공되는 경우)를 이용하면 코로나19에 대한 평가 또는 검사가 추가로 필요한지 판단할 수 있습니다.

참고: 코로나19에 감염되었거나 감염된 것으로 의심되어 격리된 사람과 함께 생활하는 경우, 자가격리 기간이 14일을 초과해 연장될 수도 있습니다. 이 경우 [공중보건당국](#)에 문의하십시오.

자가격리를 위해 다음 수칙을 준수하십시오.

타인과의 접촉 제한

- 다음 예와 같이 함께 사는 사람과 접촉이 불가피한 경우 자택 자가격리를 삼가십시오.
 - 집단 또는 공동 주거 시설에 거주
 - 작은 아파트에서 다른 사람과 함께 거주
 - 대가족 또는 많은 사람과 함께 같은 가구에 거주
 - 여행에 동반하지 않고, 접촉이 불가피한 룸메이트가 있는 경우
 - 밀접 접촉을 하며 공용 공간을 함께 사용하는 캠프, 학교 기숙사 또는 기타 집단 시설에 머무는 경우
- 자택 또는 현재 캐나다 내 체류 중인 곳에 머무르십시오(머무는 곳에서 떠나지 마십시오).
- 예약된 필수 치료를 위한 경우 외에는 외출을 삼가하십시오(외출 시 개인 차량을 이용하십시오).
- 학교, 직장, 기타 공공 장소에 가지 말고, 대중교통(버스, 택시 등)도 이용하지 마십시오.
- 방문객을 받지 마십시오(실외에서도 마찬가지).
- 더 심각한 질병이나 상태에 이를 위험이 있는 사람(노인, 만성 질병을 앓거나 면역력이 약한 모든 연령의 사람, 체질량 지수 40 이상의 비만인 사람 등)과의 접촉을 피하십시오.
- 같은 가구에서 다른 사람, 특히 함께 여행하지 않은 사람과의 접촉을 피하십시오.
- 호텔에 머무는 경우 로비, 안뜰, 레스토랑, 헬스장, 수영장 등 공용 공간을 사용하지 마십시오.
- 접촉이 불가피한 경우 다음의 예방조치를 취하십시오.



- 가구 내에서 다른 사람과의 접촉을 제한하고, 상대와 2m 이상 거리를 유지할 수 없는 경우 마스크나 얼굴 가리개 착용
- 별도의 공간에 머물고, 가능하면 별도의 욕실 사용. 여행에 동반하지 않은 가족/친구와 같이 사는 경우에도 적용
- 어떤 사람은 비록 증상이 없더라도 코로나19를 옮길 수 있습니다. 타인과의 밀접 접촉이 불가피할 경우 비의료용 마스크나 얼굴 가리개(촉촉히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 틈 없이 완전히 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리 또는 귀에 고정시키도록 만들어진 것)를 착용하면 주변 사람을 보호할 수 있습니다.
- 반려동물에게 코로나19가 전염되었다는 다수의 보고가 있으므로 동물과의 접촉을 피하십시오.

자가격리 중 할 수 있는 것

타인과 2m의 물리적 거리를 유지하며 다음 사항을 실천할 수 있습니다.

- 악수, 키스, 포옹 대신 손을 흔들며 인사하기
- 가족, 이웃 또는 친구에게 필수 심부름(처방약 받아오기, 식료품 구입 등) 부탁
- 식료품 배달 서비스 또는 온라인 쇼핑 이용
- 집에서 운동하기
- 화상통화 등의 기술을 이용해 온라인 식사나 게임을 하며 가족 및 친구와 연락 유지하기
- 재택 근무
- 전용 발코니나 데크에 나가기, 뒤뜰 거닐기, 또는 분필 그림 그리기, 뒷마당 장애물 넘기 및 게임 등 새로운 아이디어로 시간 보내기

손을 청결하게 유지

- 비누와 물로 20초 이상 **자주 손을 씻고** 일회용 페이퍼 타월 또는 재사용 가능한 마른 수건으로 말리십시오. 수건이 젖었을 때에는 갈아주십시오.
- 젖은 티슈로 이물질 제거 후 60% 이상의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용해도 됩니다.
- 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때에는 팔꿈치 안쪽이나 티슈로 가리십시오.



표면 청결 유지 및 개인 용품 공유 금지

- 변기, 침대 옆 테이블, 문 손잡이, 전화기, TV 리모컨 등 손길이 많이 닿는 곳의 표면은 하루에 한 번 이상 청소 및 소독하십시오.
- 소독을 위해서는 약품식별번호(DIN)가 있는 인가된 표면 소독제만 사용하십시오. DIN은 캐나다 보건부가 부여한 여덟 자리 숫자로, 캐나다에서 안전하게 사용할 수 있는 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 치아염소산나트륨을 함유한 표백제로 0.1%의 치아염소산나트륨 용액을 만드는 비율입니다. 가정용 (염소) 표백제의 올바른 사용법을 따르십시오.
- 손길이 자주 닿는 전자 기기(키보드, 터치스크린 등)도 액체 소독제 사용이 가능한 경우 70% 농도의 알코올로 하루에 한 번 이상 소독하십시오.
- 칫솔, 수건, 침대 린넨, 비의료용 마스크, 식기 또는 전자 기기 등의 개인 용품은 다른 사람과 함께 사용하지 마십시오.

자택 자가격리 시 구비 용품

- 비의료용 마스크 또는 얼굴 가리개(총총히 짜인 두 겹 이상의 천을 이용해 코와 입을 틈 없이 완전히 막을 수 있고 끈이나 고리로 머리 또는 귀에 고정시키도록 만들어진 것)
- 일회용 페이퍼 타월
- 체온계
- 수돗물
- 핸드워시
- 60% 이상 알코올이 함유된 손 세정제
- 주방용 세정제
- 일반 세탁용 세제
- 일반 가정용 청소용품
- 표면 소독제, 또는 소독제가 없을 경우 농축(5%) 표백제 및 희석을 위한 별도 용기
- 손길이 많이 닿는 전자제품을 위한 적절한 청소 용품

필수 인력의 업무 관련 여행



물품 및 필수 서비스의 지속적인 공급을 위해 정기적으로 국경을 넘는 특정한 사람들, 또는 캐나다인들에게 기타 필수 서비스를 받거나 제공하는 개인들은 코로나19 증상이 없는 한, 캐나다 외부로의 여행으로 인해 자가격리 의무에서 면제됩니다. 이들은 다음 사항을 준수해야 합니다.

- 공공장소에서 물리적 거리두기를 실천하기 어려운 경우 비의료용 마스크나 얼굴 가리개 착용.
- 캐나다에 매년 재입국 시 14일 동안뿐만 아니라 지속적으로 코로나19의 징후 및 증상 모니터링.
- 방문하는 지역의 공중보건 지침 및 안내와 소속 직장의 예방 조치 준수. 가능한 한 자신의 거주지에 머무르기.

기타 다른 이유(예: 확진자와 밀접 접촉하였을 때)로 보건당국이 자가격리를 지시한 경우, 관할 공중보건당국에 자신이 필수 인력이라는 사실을 알리고, 지시에 따르십시오.

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

자세한 정보는 Canada.ca/coronavirus를 방문하거나 [1-833-784-4397](tel:18337844397)로 전화하십시오.

* 격리법

캐나다 정부는 코로나19가 유입되어 확산되는 것을 막기 위해 격리법에 의거 긴급 명령을 시행하고 있습니다. 이 명령에 따라 항공, 해상 또는 육상으로 캐나다에 입국하는 사람들은 코로나19 증상이 없을 경우 14일간 자가격리해야 합니다. 14일의 계산은 캐나다 입국일부터 시작됩니다.