

COVID-19 확진자와 접촉했을 가능성이 있는 경우 해야 할 일

2021 년 4 월 27 일 변경사항 요약

- CDC 방역 수칙에 따른 마스크 착용 요건 업데이트
- Centers for Disease Control and Prevention(CDC, 미국질병통제예방센터) 방역 수칙에 따른 마스크 및 얼굴 가리개 밀착성 및 소재 관련 안내문 업데이트
- COVID-19 노출 가능성이 있는 백신 접종 완료자에 대한 추가된 접촉자 격리 권고사항
- 백신 접종자를 위해 새롭게 추가된 정보

소개말

COVID-19에 노출되거나 노출되었다고 생각하는 경우, 함께 거주하는 가족 구성원과 지역사회 다른 주민들에게 바이러스가 확산되는 것을 막는 데 일조할 수 있습니다. 아래 지침을 준수해 주시기 바랍니다.

COVID-19 증상

일반적인 [증상](#)은 발열, 기침, 호흡곤란입니다. 다른 증상으로는 오한, 근육통, 두통, 인후통, 피로감, 코막힘, 콧물, 메스꺼움, 구토, 설사 또는 새로운 미각 또는 후각 상실이 포함될 수 있습니다.

COVID-19 에 대한 노출 여부를 파악하는 방법

COVID-19를 유발하는 바이러스는 접촉자 간 거리가 6피트(2미터) 이내인 경우에 전파되는 경우가 가장 흔합니다. 감염자는 [에어로졸](#)(영어)의 입자들처럼 작은 입자들이나 호흡기 비말을 통해 [바이러스를 전파](#)할 수 있습니다. 가족 구성원이나 타인과의 밀접 접촉을 통해 노출되는 경우가 가장 일반적입니다. 밀접 접촉이란 COVID-19 확진자와 24시간 중 15분 이상 6피트(2미터) 이내 거리에 있었던 경우를 의미합니다. COVID-19 확진자 중에는 노출 경위에 대해 전혀 모르는 사람들도 있습니다.

공중보건 인터뷰 참여

COVID-19 확진자가 공중보건부에 최근 귀하와 밀접 접촉을 했다고 알리는 경우, 귀하는 문자나 전화를 받을 수 있습니다. 무엇을 해야 하는지, 어떤 지원을 받을 수 있는지 인터뷰 담당자가 설명해 드립니다. 인터뷰 담당자가 귀하를 밀접 접촉자로 밝힌 사람의 이름을 알려드리지는 않습니다. 추후 귀하에게 증상이 나타나게 되는 경우, COVID-19에

노출되었음을 알리기 위해 최근 귀하와 밀접 접촉한 분들의 성명 및 연락처를 요청할 것입니다. 밀접 접촉자에게 연락할 때 귀하의 성명은 알리지 않습니다.

COVID-19 확진자와 밀접 접촉했지만 아프지 않습니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?

집에서 접촉자 격리를 하고 다른 사람들과의 접촉을 피하세요(*접촉자 자가 격리*). 현재 접촉자 격리 권장 기간은 마지막 접촉 후 14일간 자가 격리를 유지해야 합니다. **이것이 가장 안전한 방법입니다.** 이 기간에 본인의 증상을 관찰하고, 14일 동안 [COVID-19 증상](#)이 나타나면 검사를 받도록 합니다. 고위험 환경이나 그룹은 반드시 14일 격리 수칙을 지켜야 합니다.

- 급성 또는 장기 의료 서비스 환경에서 근무하거나 머무는 자
- 교정 시설에서 근무하거나 머무는 자
- 쉼터나 임시 주택에서 근무하거나 머무는 자
- 기숙사, 남학생 클럽, 여학생 클럽과 같은 공동 주택에 거주하는 자
- 창고나 공장 업무 특성상 물리적인 거리를 둘 수 없는 혼잡한 업무 환경에서 근무하는 자
- 어업 또는 수산물 가공 선박에서 근무하는 자

이 수칙을 지키기 어려운 경우, 마지막 접촉 후 추가 검사 없이 10일 동안 접촉자 격리를 유지하십시오. 10일 기간 중 COVID-19 증상이 나타나면, 격리 기간을 전체 14일간 채우고 검사를 받도록 합니다. **14일이 되는 날까지 증상을 관찰해야 합니다.**

특별한 상황에서는 마지막 접촉 후 전체 7일 격리 후에 무증상이었던 경우 *몇* 검사 결과가 음성으로 나온 후 접촉자 격리를 종료할 수 있습니다(격리 종료 48시간 전부터 검사를 받으십시오). *이는 검사 여력에 따라 달라질 수 있습니다.* **14일이 되는 날까지 증상을 관찰해야 합니다.**

개인별로 고유한 상황에 가장 적합한 옵션을 파악하려면 현지 보건당국에 연락하시기 바랍니다.

Centers for Disease Control and Prevention(CDC)은 백신 접종 완료자가 COVID-19 확진자에게 노출된 경우 다음의 모든 기준을 충족하면 격리할 필요가 **없다**는 새로운 지침을 최근 발표했습니다.

- 백신 접종 완료자인 경우(자세한 정보는 아래 [백신 접종 완료자인 경우](#) 섹션 참조)
- 현재 COVID-19 노출 이후 증상이 없는 경우

백신 접종 완료자인 경우에도 노출 후 14일간 증상을 관찰해야 합니다. 또한 마스크를 계속 착용하고, 사회적 거리두기를 실천하며, 사교 모임을 소규모로 유지해야 합니다.

백신 접종을 받은 입원 환자와 의료 기관 입소자는 COVID-19 확진자에 노출된 후 계속 격리해야 하므로, 본 지침에 해당되지 않습니다.

이 두 가지 기준을 충족하지 못하는 경우 COVID-19 의심자 또는 확진자에게 노출된 후 계속해서 [현행 접촉자 격리 지침](#)(영어)을 따라야 합니다.

COVID-19 양성 확진자와 밀접 접촉했고 현재 아픉니다. 이 경우, 어떻게 해야 하나요?

COVID-19에 노출된 후 [증상](#)이 발현되었다면, 증상이 매우 경미하더라도 자택에 머물면서 가족 구성원과 반려 동물을 포함한 타인과 접촉을 피하셔야 합니다([확진자 자가 격리](#)). 의료서비스 제공자에게 검사에 대해 문의하십시오. 의료서비스 제공자에게 COVID-19 확진자와 접촉했고 현재 아프다고 말씀하십시오.

의사 또는 의료서비스 제공자가 없는 경우: 이민 신분과 관계없이 많은 지역에서 무료 또는 저비용의 검사를 실시합니다. [Department of Health\(보건부\)의 검사 관련 자주 묻는 질문](#)(영어)을 참조하시거나 [워싱턴주 COVID-19 정보 핫라인](#)(영어)에 전화해 주십시오.

얼마나 오랫동안 자가 격리를 해야 하나요?

1. COVID-19 확진자이거나 의심자이며 **증상이 있으시면** 다음의 경우 자가 격리를 중단할 수 있습니다.
 - 해열제를 사용하지 않고 최소 24시간 발열 상태가 아니었던 경우 **및**
 - [증상](#)이 호전된 경우 **및**
 - 증상이 최초로 발현되고 최소 10일이 경과한 경우
2. COVID-19 양성 판정을 받았지만 **아무 증상이 없었다면** 다음의 경우 자가 격리를 중단할 수 있습니다.
 - COVID-19 최초 양성 검사 결과를 받은 지 최소 10일이 경과한 경우 **및**
 - COVID-19로 인해 아프지 않은 경우

[COVID-19 확진자 또는 감염 의심자](#)를 위한 추가 지침을 이용할 수 있습니다.

증상 관찰

증상이 악화되면 즉시 의료 지원을 받습니다. 진료를 받기 전에 의료서비스 제공자에게 전화하여 COVID-19 증상이 있음을 알리시기 바랍니다. 대기실과 검사실에 있는 다른 사람을 보호하기 위해 의료 시설에 출입하기 전에 얼굴 가리개를 착용합니다.

의료 응급 상황으로 911에 전화를 해야 하는 경우에는 구급대원에게 COVID-19 증상이 있다는 사실을 밝히셔야 합니다. 가능한 경우, 구급대원이 도착하기 전에 얼굴 가리개를 착용하십시오.

제 감염병이 가족과 다른 지역사회 구성원에게 전파되지 않게 하려면 어떻게 해야 하나요?

- 병원 치료를 받는 경우를 제외하고는 자택에 머무르십시오.
 - 직장이나 학교 또는 다른 공공장소에 가지 마십시오. 대중교통, 택시 또는 차량 공유 서비스 이용을 삼가시기 바랍니다. 다른 분에게 쇼핑을 부탁하거나 식료품 배달 서비스를 이용하십시오.
 - 의료서비스 제공자를 방문하기 전에 전화하여 COVID-19 확진자이거나 COVID-19 검사 중에 있다고 말씀해 주십시오. 건물에 출입하기 전에 얼굴

가리개를 착용합니다. 이러한 조치로 사무소나 대기실에 계신 분들이 감염병에 걸리지 않게 할 수 있습니다.

- **자택에서 자가 격리를 하면서 다른 가족이나 동물과 접촉하지 마십시오.**
 - 가급적 일정한 방 안에서만 머무르며 다른 가족들과 접촉하지 마시기 바랍니다.
 - 가능하면 욕실을 별도로 사용합니다.
 - 다른 사람 주위에 계실 때 [천으로 된 얼굴 가리개를 착용](#)합니다. 귀하가 얼굴 가리개를 착용할 수 없다면, 다른 사람이 귀하의 방에 출입할 때 얼굴 가리개를 착용해야 합니다.
 - 천 소재 얼굴 가리개는 입과 코를 완전히 가리고 얼굴 측면과 턱 아래에 단단히 밀착되어야 합니다. 머리 주위 또는 귀 뒤에 두르는 끈이나 줄이 달린 두 겹 이상으로 촘촘히 짜인 천 소재여야 합니다. 드레이프가 있는 얼굴 가리개는 천 소재 얼굴 가리개를 착용하지 못하는 발달, 행동 장애 또는 의학적 질환이 있는 분들이 착용할 수 있습니다. 얼굴 가리개는 보육시설, 주간 어린이 캠프 및 K-12에 재학 중인 어린이들이 착용할 수 있습니다. 작업장에서는 마스크나 호흡보호구가 천 소재 얼굴 가리개보다 보호 효과가 우수해 필요할 수 있습니다.
 - Centers for Disease Control and Prevention(CDC)의 방역 수칙은 COVID-19의 확산을 효과적으로 저지하기 위해 마스크 밀착도를 개선하는 [전략을 권고](#)합니다. 권고 전략에는 의료 수술용 마스크 위에 천 마스크 착용, 의료 수술용 마스크의 귀 고리 매듭 짓기, 마스크 밀착기 사용 또는 마스크 위에 나일론 덮개 사용이 포함됩니다. 또한, Department of Health(DOH)는 호흡기 밸브나 통풍구가 있는 마스크 또는 1겹의 반다나 및 벅 게이터 착용은 권장하지 않습니다. (호흡기 밸브가 있는 호흡보호구는 DOH 및 [Department of Labor & Industries\(L&I, 노동산업부\)](#)(영어)에서 공표한 지침에 따라 사용 시 착용 가능합니다.)
 - 백신 접종, 물리적 거리두기, 손 씻기 위생, 자가 격리 및 검역과 같은 효과적인 공중 보건 수칙의 지속적인 이행과 함께 모든 공공 환경에서 마스크를 착용하는 것이 매우 중요합니다.
 - 아플 때 반려동물이나 다른 동물과의 접촉을 제한합니다. 가능하면 다른 가족 구성원이 동물을 돌보도록 합니다. 반려동물을 돌봐야 할 경우, 반려동물과 교감하기 전후에 손을 씻고 가능하면 얼굴 가리개를 착용합니다. 자세한 사항은 [COVID-19 및 동물](#)을 참조하십시오.
 - 접시, 음료수잔, 컵, 식기, 수건, 침구 등 개인 물품을 사람들이나 반려동물과 같이 사용하지 마시기 바랍니다.
- 마스크를 착용하더라도 항상 다른 사람과 **6피트(2미터)의 물리적 거리두기**를 유지합니다.
- **손을 자주 씻으세요.** 20초 이상 비누와 물로 손을 씻습니다. 비누와 물을 사용할 수 없다면, 알코올이 최소 60% 이상 함유된 알코올성 손 세정제를 사용합니다. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 않도록 합니다.

- 기침이나 재채기 시 티슈로 입을 가립니다. 사용한 티슈는 버린 다음 손을 씻습니다.
- 카운터, 테이블 윗면, 문 손잡이, 욕실 비품, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 및 협탁을 포함하여 "접촉 빈도가 높은" 표면을 자주 청소합니다. 가정용 세정 스프레이나 티슈를 사용하여 라벨에 있는 지침을 따르시면 됩니다.

확진자 격리 및 접촉자 격리의 차이란 무엇인가요?

- **확진자 격리**란 COVID-19 증상이 있거나, 검사 결과를 기다리고 있거나, COVID-19 양성 판정을 받은 경우 수행합니다. 확진자 격리는 감염병 확산을 방지하기 위해 권장 [기간](#) 동안 집에 머무르고 다른 사람(가구구성원 포함)과 떨어져 지내는 것을 말합니다.
- **접촉자 격리**란 COVID-19에 노출된 경우 수행합니다. 접촉자 격리는 감염되어 전염성이 있는 경우를 대비해 권장 [기간](#) 동안 집에 머무르고 다른 사람과 떨어져 지내는 것을 말합니다. 추후 COVID-19 양성 판정을 받거나 COVID-19 증상이 발현되면 접촉자 격리에서 확진자 격리가 됩니다.

백신 접종 완료자인 경우

다음은 백신 접종 완료자로 간주됩니다.

- Pfizer 또는 Moderna 백신 등 2회 접종 중 2차 접종 후 2주 경과
- Johnson & Johnson의 Janssen 백신 등 단일 접종 후 2주 경과

참고: 접종 후 2주가 경과되지 않았거나 2차 접종을 받아야 하는 경우는 백신 접종 완료자가 아닙니다. 백신 접종을 완료할 때까지 모든 [방역 수칙](#)을 준수해 주시기 바랍니다.

백신 접종 완료자인 경우:

- [인파가 북적이는 특정 환경 및 장소를 제외](#)(영어)하고 마스크 착용 없이 야외 활동 및 레크리에이션에 참여할 수 있습니다.
- 마스크를 착용하지 않고 백신 접종 완료자와 함께 실내에 집합할 수 있습니다.
- [COVID-19 중증 고위험군](#)과 함께 사는 경우를 제외하고 마스크 착용 없이 다른 한 가정(예: 모두 함께 사는 친인척들과 함께 방문)의 백신 미접종자와 함께 실내에 집합할 수 있습니다.
- COVID-19 확진자 주변에 있었던 경우 증상이 없는 한 다른 사람에게서 격리되어 있거나 검사를 받을 필요가 없습니다.
 - 단, 교정 또는 구금 시설 또는 그룹홈과 같은 집단 환경에 거주하면서 COVID-19 확진자 주변에 있는 경우, 14일 동안 다른 사람과 격리되어 있어야 하며 증상이 없는 경우에도 검사를 받아야 합니다.

백신 접종 상태에 관계없이 공공 장소에서 [자신과 타인을 보호](#)하기 위한 방역 수칙을 준수해야 합니다. 여기에는 마스크 착용, 다른 사람과 최소 6피트(2미터) 거리두기 유지, 환기가 잘되지 않는 밀집 구역 이용 제한 등이 포함됩니다. 또한 중간 규모 또는 대규모 집합을 피하고 [COVID-19 증상](#) 발현을 계속 관찰해야 합니다. 특히 유증상자 주변에 있었던 경우 수칙을 잘 준수해야 합니다.

출처: [Centers for Disease Control and Prevention](#)

자세한 COVID-19 정보 및 자료

[워싱턴주의 COVID-19 현황](#), [Inslee 주지사의 선언](#)(영어), [증상](#)(영어), [확산 양상](#)(영어) 및 [검사 방법 및 시점](#)(영어)과 관련한 최신 업데이트 사항을 확인하시기 바랍니다. 자세한 정보는 [자주 묻는 질문](#)(영어)을 참조하십시오.

특정 인종/민족성 또는 출신 국가에 따라 COVID-19 위험이 커지는 것은 아닙니다. 그러나, 데이터에 따르면 비백인 지역사회가 COVID-19 발발로 인한 불균형적인 영향을 많이 받고 있는 것으로 나타나고 있습니다. 이는 인종차별주의, 특히 특정 집단에게 그들 스스로는 물론 해당 지역사회를 보호할 수 있는 기회를 제한하는 구조적 인종차별주의 때문입니다. [낙인은 질병과 싸우는 데 도움이 되지 않습니다](#)(영어). 오직 정확한 정보만을 공유함으로써 유언비어와 허위 정보가 확산되는 것을 막을 수 있습니다.

- [WA State Department of Health 2019 신종 코로나바이러스\(COVID-19\) 발병](#)
- [워싱턴주 코로나바이러스\(COVID-19\) 대응](#)
- [지역 보건부 또는 지구 검색](#)(영어)
- [CDC 코로나바이러스\(COVID-19\)](#)
- [낙인 방지 자료](#)(영어)

추가 질문이 있으신가요? COVID-19 정보 핫라인에 문의: **1-800-525-0127**

월: 오전 6 시~오후 10 시, 화~일 및 [주정부 법정 공휴일](#)(영어): 오전 6 시~오후 6 시. 통역 서비스가 필요한 경우에는 #버튼을 누르고 교환원이 응답하면 **이용 언어를 말씀하십시오**. 귀하의 건강, COVID-19 검사 또는 검사 결과에 관한 문의사항은 담당 의료진에게 연락하십시오.

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127번으로 전화하십시오. 청각 또는 난청 장애인 고객의 경우, 전화 711([Washington Relay](#))(영어) 또는 이메일(civil.rights@doh.wa.gov)을 이용하시기 바랍니다.