Updated April 27, 2021
DOH 420-307-Korean

COVID-19 증상은 있지만 COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 하지 않은 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

COVID-19 에 감염되었을 수 있을까요?

일반적인 증상은 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 검사를 받아야 하나요?

예, 그렇습니다. COVID-19 증상을 겪는 경우 또는 COVID-19 확진자와 접촉한 경우, 담당 의료서비스 제공자에게 검사에 대해 문의하십시오.

의사 또는 의료서비스 제공자가 없는 경우: 이민 신분에 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.

공중보건 인터뷰 참여

COVID-19 검사 결과가 양성으로 나오면 공중보건 직원이 보통 전화로 연락을 드립니다. 무엇을 해야 하는지, 어떤 지원을 받을 수 있는지 인터뷰 담당자가 설명해 드립니다. 최근 귀하와 밀접 접촉한 분들의 성명 및 연락처를 요청할 것입니다. 밀접 접촉자들에게 노출 가능성을 알릴 수 있게 이 정보를 요청하는 것입니다. 밀접 접촉자에게 연락할 때 귀하의 성명은 알리지 않습니다.

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 사람이 주위에 계실 때 천으로 된 얼굴 가리개를 착용합니다. 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, 미국질병통제예방센터)의 방역 수칙은 COVID-19의 확산을 효과적으로 저지하기 위해 마스크 밀착도를 개선하는 전략을 권고합니다. 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, 보건부)는 호흡기 밸브나 통풍구가 있는 마스크 또는 1겹의 반다나 및 넥 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, 자가격리 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 동물을 참조하십시오.
  - 접시, 음료수잔, 컵, 식기, 수건, 침구 등 개인 물품을 다른 사람이나 반려동물과 공유하지 마시기 바랍니다.
- 마스크를 착용하더라도 항상 다른 사람과 **6피트(2미터)의 물리적 거리두기를 유지**합니다.
- **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 청소**합니다. 가정용 세정 스프레이나 티슈를 사용하여 라벨에 있는 지침을 따르시면 됩니다.

증상 관찰

증상이 악화되면 즉시 의료 지원을 받습니다. 진료를 받기 전에 의료서비스 제공자에게 전화하여 COVID-19 증상이 있음을 알리시기 바랍니다. 대기실과 검사실에 있는 다른 사람에게 세균이 전파되는 것을 방지하기 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.

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**
   - 증상이 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 의심자를 위한 추가 지침을 이용할 수 있습니다.

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.

접촉자 격리 기간은 얼마인가요?

현재 접촉자 격리 권장 기간은 마지막 접촉 후 14일간 자가 격리를 유지해야 합니다. **이것이 가장 안전한 방법입니다.** 이 기간에 증상을 관찰하고, 14일 동안 COVID-19 증상이 발현되면 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 및* 검사 결과가 음성으로 나온 후 접촉자 격리를 종료할 수 있습니다(접촉자 격리 종료 전 48시간부터 검사를 받으십시오). *이는 검사 여력에 따라 달라질 수 있습니다.* **14일이 되는 날까지 증상을 관찰해야 합니다.**

개인별로 고유한 상황에 가장 적합한 선택안을 결정하려면 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 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 확진자에게 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.

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 수칙을 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 고위험군과 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 보호하기 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.