

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

## 최신 업데이트:

2021년 1월 12일: COVID-19 노출 또는 여행 후 10일간의 격리 및 11일 차부터 14일 차까지 증상을 자가 점검하기를 요구하는 신규 정책을 반영하도록 업데이트했습니다.  
2020년 11월 13일: 증상이 있을 때 해야 할 일, COVID-19 확산 방법, 고립과 격리가 필요한 사람에 대한 정보를 업데이트했습니다. 정신건강 자료에 관한 정보를 추가했습니다.

로스앤젤레스 카운티 공중 보건국은 카운티 전역에 2019 코로나바이러스 질병(COVID-19)의 확산을 경고하고, 본인과 지역사회의 보호하기 위해 여러분께 협조를 요청하는 바입니다. 우리 보건국은 COVID-19의 급증을 막기 위해 여러분께 정보를 알아 두고, 미리 준비하고, 여러분의 역할을 다할 것을 촉구합니다!

다음 권장 사항들은 집안일과 일상생활을 지원하는 가정 지원 서비스(IHSS)의 직원들을 위한 것입니다.

- 집 청소
- 음식 준비/식사 도움
- 빨래
- 개인 관리 서비스(예: 용변, 구강 관리, 목욕 및 몸단장)

## 1. COVID-19는 어떻게 확산되나요?

COVID-19는 다음 전염 경로를 통해 감염자로부터 다른 사람에게 확산됩니다.

- 기침, 재채기 및 말을 할 때 나오는 비말을 통해서.
- 감염자를 돌보는 것과 같은 직접적인 접촉을 통해서.

COVID-19은 바이러스가 묻은 물체나 표면을 만진 다음 눈, 코, 입을 만지는 행동을 통해서 확산될 수도 있습니다. 이는 바이러스의 주요 확산 경로로 간주되지 않습니다. 일부 COVID-19 감염자는 증상을 전혀 보이지 않더라도 여전히 다른 사람을 전염시킬 수 있습니다.

개인이 다른 사람과 행하는 어떠한 행위도, 특히 밀폐된 곳이나 붐비는 곳에서, 위험 확산을 증가시킬 수 있습니다.

## 2. COVID-19의 증상은 무엇입니까?

COVID-19 증상에는 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡이 힘들, 피곤함, 근육통 또는 몸살, 두통, 이전에 없던 미각 또는 후각 상실, 인후염, 코막힘 또는 콧물, 설사 및 매스꺼움 또는 구토 외 다른 증상도 나타날 수 있습니다. 보고된 질병은 가벼운 증상을 보이는 사람부터, 매우 아파 때로는 입원 또는 사망으로 이어지는 사람까지 다양합니다. 만 65세 이상의 사람들과 질환이 있는 사람들은 특히 높은 위험에 처해 있습니다.

COVID-19 증상이 있으면 담당 의사에게 문의하고 COVID-19 검사를 받으십시오. COVID-19 검사 결과를 받거나 담당 의사가 귀하가 COVID-19에 걸리지 않았다고 진단할 때까지, 집에 머물고 다른 가족 구성원들과 떨어져 지내야 합니다. 좀 더 자세한 정보는 [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)를 참조하십시오.

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

목록에는 없지만 염려되는 증상이 있으면, 담당 의사에게 문의하십시오.

COVID-19 양성 판정을 받았거나, 담당 의사로부터 귀하가 COVID-19에 걸렸다는 진단을 받으면 [자택 고립 지침](#)을 철저히 따라야 합니다.

## 3. COVID-19 검사를 받을 수 있습니까?

코로나바이러스 증상이 있는 사람은 검사를 받아야 합니다. 코로나바이러스로 인한 것으로 생각되는 새로운 증상이 나타난다면 담당 의사에게 알리고 검사를 요청하십시오. 또한 [covid19.lacounty.gov/testing/](https://covid19.lacounty.gov/testing/)을 방문하거나 2-1-1로 전화하여 검사를 예약할 수 있습니다.

COVID-19에 감염자와 [밀접 접촉](#)한 적이 있는 경우 검사를 받아야 합니다. 이것은 당신이 감염되었는지 그리고 다른 사람을 감염시킬 수 있었는지 알아보기 위한 것입니다. 귀하는 밀접 접촉자이므로, 마지막 접촉일로부터 10일 동안 집에서 격리해야 합니다. 이는 14일 동안 격리해야 했던 지난 지침에서 변경된 사항임을 참고하십시오. 현 규정에 따르면, 증상이 발현되지 않았고, 11일 차부터 14일 차까지 본인의 건강을 모니터하고 COVID-19 표준 예방 수칙에 각별히 유의하면, 10일 후에 격리를 종료할 수 있습니다. 표준 예방 수칙에는 간병인 주변에 다른 사람들이 있을 때 항상 안면 가리개 착용하기, 다른 사람들과 6피트 거리 유지하기 및 자주 손 씻기가 있습니다. 검사 결과가 음성이어도 10일 동안 격리해야 합니다. 자세한 정보는 [자택 격리](#) 지침을 참조하십시오. 현 규정은 캘리포니아 남부 외의 지역에서 여행 후 로스앤젤레스 카운티에 도착하거나 돌아와 자택이나 거주지에서 격리해야 하는 사람에게도 적용된다는 점을 참조하십시오. 여행자의 격리 규정은 밀접 접촉자와 동일하지만, 여행자에게는 감염자와의 접촉 여부와 관계없이 모두에게 격리 규정이 적용됩니다.

## 4. COVID-19로부터 자신과 다른 사람을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?

COVID-19의 확산을 방지하기 위해서 모든 사람들은 다음 조치를 실천해야 합니다.

손 씻기:

- 손은 물과 비누로 20초 이상 자주 씻으십시오. 모든 간호 활동 전후, 장갑이나 기타 방호복을 벗은 후 손을 씻어야 합니다.
- 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 60% 이상의 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.

간병 활동 중에 적절한 보호장비를 착용하십시오.

장갑:

모든 간병 및 일반적인 청소 중, 특히 아래의 물질과 접촉할 때 일회용 장갑을 착용하십시오.

- 혈액
- 체액
- 분비물 (예: 구강 관리 중 나오는 타액)
- 배설물 (예: 용변 중 나오는 대변 또는 소변)
- 환부
- 혈액 또는 기타 감염성 물질로 오염된 표면 또는 이불

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

## 안면 마스크:

환자가 호흡기 질환을 앓고 있는 경우 간병 활동 중엔 일회용 안면 마스크를 착용하십시오. 반면에 환자 외 다른 사람들이 주변에 있으면 천으로 된 안면 가리개를 항상 착용하십시오. 이러한 활동 중에 환자에게도 마스크 또는 천으로 된 안면 가리개를 씌우십시오. 만 2세 미만의 영유아, 호흡이 힘든 사람, 의식이 없는 사람, 또는 혼자서 천으로 된 안면 가리개를 벗기 어려운 사람에게 이를 착용 시켜서는 안 됩니다. 의사가 천으로 된 안면 가리개를 착용하지 말라고 지시한 사람들은 아래에 위생 천이 달린 안면보호막을 사용해야 합니다.

사용한 일회용 마스크와 장갑은 매번 사용한 후 폐기하십시오. 재사용하지 마십시오.

- 장갑과 마스크를 벗을 때는 먼저 장갑을 벗고 폐기하십시오. 그런 다음 즉시 비누와 물로 20초 이상 손을 씻거나 알코올 기반 손 소독제를 사용하십시오. 그런 다음 안면 마스크를 벗고 폐기한 후 즉시 비누와 물로 손을 다시 씻거나 알코올 기반 손 소독제를 사용하십시오.

## 앞치마/가운:

재사용 또는 세탁 가능한 플라스틱 재질의 가운 또는 앞치마를 사용하고, 재사용하기 전에 소독하는 것을 생각해 보십시오.

- 액체가 튀거나 흩뿌려질 수 있는 간병을 할 때 착용.
- 목욕과 같은 고객과 직접 접촉이 필요한 간병 활동을 할 때 착용.

## 목욕/용변:

- 가능하면 호흡기 질환 증상이 있는 환자에게 침상 목욕을 고려하여 물이 튀지 않도록 하고 마스크가 젖지 않도록 하십시오. 가능하면 물이 튀거나 흩뿌려지지 않도록 물을 내리기 전에 용변기 또는 변기의 뚜껑을 닫으십시오.

## 빨래:

- 제조업체의 라벨 지침에 따라 세탁물을 적절히 세척하십시오. 세탁기 온도는 가능하면 직물에 적합한 온도 중 가장 뜨겁게 설정해서 세탁물을 세탁하고 건조시키십시오.
- 세탁물을 털지 마십시오.
- 세탁물에 오염물이 묻은 경우에는 빨래하는 동안 일회용 장갑을 착용하고 몸에서 최대한 멀리 두십시오. 장갑을 벗은 즉시 손을 씻으십시오.
- 아픈 사람의 더러운 세탁물은 다른 사람의 세탁물과 함께 빨아도 됩니다.

## 식사 도움:

- 음식 준비 전에 손을 씻고 먹이는 중에 환자가 아프면 장갑과 마스크를 포함한 적절한 보호 장비를 착용하십시오. 식기를 씻는 동안 장갑을 착용하고 장갑을 벗은 후 손을 씻으십시오.

## 집 청소:

- 자주 만지는 표면을 청소 및 소독하십시오. 여기에는 테이블, 문고리, 전등 스위치, 조리대, 손잡이, 책상, 전화기, 키보드, 변기, 수도꼭지 및 싱크대가 포함됩니다.
- 소독을 위해서는 희석된 가정용 표백제 용액, 알코올이 70% 이상인 알코올 용액 및 가장 일반적인 환경 보호국(EPA) 등록 가정용 소독제가 효과적입니다. 좀 더 자세한 정보는 보건국의 안내 지침 "[가정의 호흡기 질환 확산 방지](#)"를 참고하십시오.

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

## 5. 제가 COVID-19 증상이 있다고 생각되면 어떻게 해야 하나요?

COVID-19 증상이 있다고 생각하면 담당 의사에게 연락해 자문을 구해야 합니다.

- 아프실 땐 가정에 머무르십시오. 다른 사람이 환자를 돌보도록 하십시오.
- 직장, 학교, 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- COVID-19 검사를 받으십시오.
- 만약 당신이 COVID-19 양성 판정을 받으면, 첫 증상이 나타난 후 적어도 10일이 경과할 때 **그리고** 해열제를 복용하지 않고도 발열 증상이 최소 1일(24시간) 없을 때 **그리고** 증상이 개선될 때까지 가정에서 고립하십시오. 자세한 정보는 [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)를 참조하십시오. 만약 COVID-19 음성 판정을 받거나 담당 의사가 당신이 COVID-19에 걸리지 않았다고 진단을 내리면, 해열제를 복용하지 않고도 발열 증상이 최소 24시간 없을 때 그리고 증상이 개선될 때까지 가정에 머무십시오.
- 환자와 함께 살고, 본인 외 다른 간병인이 없는 경우, 환자의 방에서 지내는 시간을 제한하고 가능한 한 별도의 화장실을 사용하십시오.
- 간병 활동 중에 마스크를 착용하고 건강상 안전하다면 환자에게 마스크를 착용시키십시오.
- 식기, 음료수 잔, 컵, 식기, 수건, 침구와 같은 개인 가정용품을 다른 사람과 공유하지 마십시오. 해당 품목을 사용한 후에는 비누와 물로 씻어야 합니다.
- 조리대, 식탁 위, 문고리, 욕실 비품, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿 및 침대 옆 탁자와 같은 자주 접촉하는 표면을 정기적으로 청소하고 소독하십시오.

만약 당신이 COVID-19 양성 판정을 받았다면, 당신이 밀접 접촉한 모든 사람들에게 당신과 마지막으로 접촉한 날부터 10일 동안 격리해야 한다고 알려십시오. 추가 정보는 밀접 접촉자를 위한 자택 격리 지침([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine))을 참고하십시오.

## 6. COVID-19 감염자와 접촉했으나 증상이 없는 경우에 어떻게 해야 하나요?

- 귀하가 밀접 접촉자라면 귀하는 마지막 노출일로부터 10일 동안 자가 격리를 해야 할 것입니다. 증상이 발현되지 않았고, 11일 차부터 14일 차까지 본인의 건강을 모니터하고 COVID-19 표준 예방 수칙에 각별히 유의하면, 10일 후에 격리를 종료할 수 있습니다. 이는 14일 동안 격리해야 했던 지난 지침에서 변경된 사항입니다. 표준 예방 수칙에는 주변에 다른 사람들이 있을 때 항상 안면 가리개 착용하기, 다른 사람들과 6피트 거리 유지하기 및 자주 손 씻기가 있습니다. 감염 여부 확인을 위해 검사를 받으시길 권합니다. 검사 결과가 음성이어도 10일 동안 격리해야 합니다. 밀접 접촉자에 해당되는 사람이 누구인지 그리고 밀접 접촉자는 무엇을 해야 하는지에 관한 추가 정보는 보건 당국의 [자택 격리 지침](#)을 참고하십시오. 또한 위에서 언급한 바와 같이, 귀하가 만약 캘리포니아 남부 밖에 있다가 로스앤젤레스로 오는 경우, 새로 도착하는 사람이든 집으로 돌아오는 주민이든 반드시 격리해야 합니다.
- COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 하지 않았다면 [일상적 예방 조치](#) 및 신체적(사회적) 거리두기를 실천하고, 발열 및 기침과 같은 호흡기 질환 증상이 있는지 관찰하는 것 외에 다른 조치를 취할 필요는 없습니다.
- COVID-19 확진자와 밀접 접촉했지만, 증상이 없는 사람과 접촉했다면(예: 접촉자와 접촉), COVID-19에 노출되었다고 간주되지 않습니다. [일상적인 예방 조치](#) 및 신체적(사회적) 거리두기 외에 다른 실천 사항은 없습니다.

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

## 7. COVID-19로 스트레스를 받으면 어떻게 합니까?

전염병의 발병에 대한 뉴스를 듣거나 읽거나 시청할 때, 불안감을 느끼고 스트레스의 징후를 보이는 것은 일반적인 증상입니다. 자신의 신체적, 정신적 건강을 돌보는 것이 중요합니다. LA 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 211LA 웹페이지 ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health))는 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. LA 카운티 주민은 [헤드스페이스 플러스](#)를 무료로 이용할 수 있습니다. 이것은 영어와 스페인어로 된 마음챙김(mindfulness) 및 명상 자료 모음입니다. 또한, COVID-19관련 스트레스, 두려움, 불안을 관리하는 데 도움이 되는 동작과 수면 운동이 있습니다. 지침과 자료는 CDC 웹페이지의 [스트레스 대처](#)에서도 볼 수 있습니다. 정신 건강에 대해 누군가와 상담하고 싶으시면 담당 의사와 면담하거나 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771로 전화하십시오. 74174번으로 "LA"라고 문자를 보낼 수도 있습니다.

## 8. 신뢰할 수 있는 정보를 얻을 수 있는 곳 파악하기

COVID-19에 관한 사기, 허위 뉴스 및 거짓 정보에 주의하십시오. [COVID-19 관련 의료 서비스 사기를 피하는 방법](#)에 대한 정보와 조언을 보려면 보건 당국의 COVID-19 사기 웹페이지 ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams))를 방문하십시오. 로스앤젤레스 카운티의 새로운 사례 발표를 포함한 정확한 정보는 항상 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국에서 공유합니다. 이 웹사이트에는 COVID-19에 대한 추가 정보가 있습니다.

- 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 소셜 미디어: @lapublichealth
- 2-1-1에 전화