

코로나바이러스 감염증(COVID-19)

최신 업데이트:

11/21/20: 접촉자 및 확산의 정의, 증상이 있을 때 해야 할 일 그리고 스트레스 대처에 관한 자료가 업데이트 되었습니다.

로스앤젤레스 카운티 공중 보건부(공중 보건국)은 로스앤젤레스 카운티에서 COVID-19의 확산을 늦추고자 여러분에게 도움을 요청하는 바입니다.

1. COVID-19는 어떻게 확산됩니까?

COVID-19는 기타 호흡기 질환과 동일한 방식으로 확산될 가능성이 높습니다. 감염자가 다른 사람에게 다음 방식으로 코로나바이러스를 전파하는 것으로 보입니다.

- 기침, 재채기 및 말을 할 때 배출되는 비말을 통해서
- 밀접한 개인적 접촉을 통해서

바이러스가 묻은 물체 혹은 표면을 만진 후에 손을 씻기 전에 눈, 코, 입을 만지는 행동을 통해서 COVID-19이 확산될 수 있으나 주요 확산 경로로 간주되지는 않습니다. 일부 COVID-19 감염자는 증상이 전혀 나타나지 않지만 여전히 다른 사람들에게 감염을 확산시킬 수 있습니다.

2. COVID-19의 증상은 무엇입니까?

보고된 증상으로는 경증부터 중증으로 입원이 필요하거나 사망에 이르기까지 다양합니다. COVID-19의 증상으로는 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡 곤란, 근육통 또는 몸살, 두통, 인후통, 메스꺼움 또는 구토, 설사, 코막힘 또는 콧물, 이전에 없던 미각 또는 후각 상실 등이 다양한 조합으로 나타날 수 있습니다. 중증이거나 귀하와 관련이 있는 다른 모든 증상에 대해서 주치의와 상담하십시오.

3. 자신과 다른 사람을 COVID-19로부터 보호하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

- 혼자서 가리개를 벗을 수 없거나, 호흡이 곤란하거나 또는 담당 의료 서비스 제공자가 가리개를 착용하지 말라는 지시가 없는 한 타인과 가까운 곳에 있을 때는 천으로 된 안면 가리개를 착용하십시오.
- 다른 사람들과 최소 6 피트 거리를 두십시오.
- 비누와 물로 최소 20 초 동안 손을 자주 씻으십시오. 특히, 화장실을 이용한 이후, 식사 전, 코를 풀거나 기침 혹은 재채기한 이후에 손을 깨끗이 씻으십시오.
- 물과 비누가 준비되지 않았다면 최소 60% 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 아픈 사람과 키스 및 컵이나 식기 공유와 같은 밀접한 접촉을 제한하십시오.
- 기침하거나 재채기할 때 휴지 혹은 소매로 가리십시오. 사용한 휴지는 휴지통에 버리고 즉시 비누와 물로 손을 씻거나 알코올 함유된 손 세정제를 이용하십시오.

코로나바이러스 감염증(COVID-19)

4. COVID-19 검사를 받을 수 있습니까?

COVID-19 증상이 있다면 반드시 시설 직원에게 이야기하고 담당 의사에게 진단 검사를 받는 것에 대해서 문의하십시오. 또한 covid19.lacounty.gov/testing을 방문하거나 2-1-1로 전화하여 당일 또는 다음날 무료 검사를 예약할 수 있습니다.

특히 시설 내에서 양성 케이스가 확인되는 경우 증상의 유무와 관계없이 진단 검사를 받을 수 있으며, 반드시 검사 정책에 대해서 직원에게 문의하십시오.

5. 제가 COVID-19 증상이 있다고 생각될 경우 어떻게 해야 합니까?

귀하에게 COVID-19 증상이 있으면 시설 직원에게 즉시 알려주세요. 직원은 귀하를 의료 서비스 제공자와 연결하고 COVID-19 검사를 받을 것을 요청할 가능성이 높습니다.

귀하가 COVID-19 검사에서 양성 판정을 받거나 담당 의료 서비스 제공자로부터 COVID-19에 걸렸을 가능성이 높다는 말을 들으면, 시설은 귀하가 다른 사람들과 떨어져 고립할 수 있도록 도와줄 것입니다. 자가 고립이란 증상이 처음 나타난 이후로 최소 10일 동안 **그리고** (해열제를 복용하지 않고) 열이 나지 않고 (기침 및 숨가쁨과 같은) **또한** 증상이 호전된 이후 최소 24시간 동안 타인으로부터 떨어져 있는 것을 의미합니다.

노인과 면역체계가 약화된 분 또는 기저 질환이 있는 분들이 COVID-19 증상을 겪으면 조기에 주치의에게 연락해야 합니다. 호흡 곤란을 겪거나, 가슴에 통증 혹은 압박을 느끼거나, 입술이나 얼굴이 푸르스름하거나, 정신 상태의 혼란을 겪거나 일어나기 어렵거나 기타 심각한 증상이 나타나는 경우, 911에 전화하거나 응급 치료를 받을 수 있도록 즉시 시설에 알려주세요.

시설에서 귀하가 밀접 접촉한 사람을 식별하여 격리 조치하기 위해 귀하와 협력할 것입니다. 밀접 접촉자란 증상이 시작되기 2일 전부터 격리 기간이 끝날 때까지 24시간 동안 15분 이상 6피트 이내에 있었던 모든 사람이 포함됩니다. 또한 귀하의 체액 및/또는 분비물과 접촉한 모든 사람(예: 기침/재채기를 맞은 사람, 식기나 타액을 공유한 사람, 보호 장비 없이 귀하를 간호한 사람)도 격리되어야 합니다.

6. COVID-19 검사 결과 양성 판정을 받았지만 증상이 없는 경우 어떻게 해야 하나요?

COVID-19 검사 결과 양성 판정을 받았지만 아무런 증상도 없는 경우, 시설은 귀하가 검사를 실시한 날짜 이후 최소 10일 동안 자가 고립할 것을 요청할 것입니다. 증상을 보이는 경우, 시설에서 귀하가 위의 증상이 있는 사람을 위한 지시사항을 따르도록 할 것입니다.

7. 친구와 가족의 방문은 어떻게 해야 합니까?

친구와 가족의 방문은 여러분의 웰빙에 중요합니다. 그러나 방문자가 시설에 COVID-19를 전파할 위험이 있으므로 바이러스의 확산을 방지하기 위해 시설에서 방문자를 허용하지 않을 것입니다.

전화나 화상 전화 같은 대체 방문 방법을 설정하도록 요청하십시오.

코로나바이러스 감염증(COVID-19)

8. 시설의 단체 활동은 어떻게 되나요?

공중 보건국은 단체 활동 및 커뮤니티 식사나 모임 같은 외부 프로그램을 최소화하라고 시설에 요청했습니다. 자세한 사항은 시설 관리자에게 문의하십시오.

9. COVID-19에 대해 스트레스 받을 경우 어떻게 해야 합니까?

감염증 발병에 대한 뉴스를 듣거나 읽거나 볼 때 불안하고 스트레스의 징후를 보이는 것은 정상입니다. 자신의 신체 및 정신 건강을 돌보는 것은 중요합니다. 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국(LACDMH)의 [COVID-19 웹페이지](#) 및 [211LA 웹페이지](#)는 정신건강 및 웰빙의 필요와 우려를 해결할 수 있는 지역 자원을 제공합니다. 지침 및 자료는 CDC의 웹페이지 [스트레스 대처](#)에서도 찾을 수 있습니다.

정신 건강에 대해 누군가와 상담해야 하는 경우 담당 의사 또는 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 1-800-854-7771로 문의하십시오.

10. 시설은 우리를 보호하기 위하여 무엇을 하고 있습니까?

시설 관리자에게 모두의 안전과 건강을 지키기 위한 그들의 다양한 방식에 관해서 이야기하십시오.

11. 신뢰할 수 있는 정보를 구할 수 있는 곳을 알아두십시오

신종 코로나바이러스에 대한 사기, 허위 뉴스 및 거짓 정보에 주의하십시오. [COVID-19 의료 서비스 스캠을 피하는 방법](#)에 관한 정보 및 자료는 공중 보건국의 COVID-19 스캠 웹페이지 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)를 방문하십시오. LA 카운티의 새로운 확진자 수 발표를 비롯한 정확한 정보는 항상 공중 보건국에서 발표합니다. 본 웹사이트는 스트레스 관리 가이드를 비롯하여 COVID-19에 대한 자세한 정보를 포함합니다.

- 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 소셜미디어: @lapublichealth
- 로스앤젤레스 카운티 정신 건강국 액세스 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771.
- 2-1-1에 전화