

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

## 최신 업데이트:

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 보건국(공중 보건국)은 로스앤젤레스 카운티 내 신중(새로운) 코로나바이러스 확산을 늦추기 위해 여러분께 협조를 요청하는 바입니다. 본 문서의 권장 사항들은 다음 일상생활 활동을 지원하는 가정 지원 서비스(IHSS)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 다른 호흡기 질환과 동일한 방식으로 확산될 가능성이 큽니다. 다음 전염 경로를 통해 감염자로부터 다른 사람에게 전파된다고 알려져 있습니다.

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

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

## 2. COVID-19의 증상은 무엇입니까?

보고된 질병의 증상은 경증부터 입원이 필요한 중증까지 다양하며, 심지어 사망 사례도 있습니다. 특히, 65세 이상의 고연령자와 기저질환자는 고위험군에 해당합니다. COVID-19 증상에는 발열 또는 오한, 기침, 숨 가쁨 또는 호흡곤란, 피로, 근육통 또는 몸살, 두통, 이전에 없던 미각 또는 후각 상실, 인후염, 코막힘 또는 콧물, 설사 및 구역질 또는 구토 등이 있습니다. 이 목록에는 모든 증상이 포함되어 있지 않습니다.

COVID-19 증상이 있으면 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하고 COVID-19 진단 검사를 받으십시오. COVID-19 검사 결과를 받거나 의료 서비스 제공자가 COVID-19에 걸리지 않았다고 진단할 때까지, 집에 머물고 다른 사람을 보호해야 합니다. 좀 더 자세한 정보는 \_\_\_를 참조하십시오.

위 목록에 제시된 증상이나 목록에는 없지만 염려되는 증상이 있으면, 담당 의료 서비스 제공자에게 상담하십시오.

COVID-19 양성 판정을 받았거나, 담당 의사가 COVID-19에 걸렸다고 판단하면 \_\_\_을 철저히 따라야 합니다.

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

## 3. COVID-19 검사를 받을 수 있습니까?

코로나바이러스 증상이 있는 사람은 검사를 받는 것이 좋습니다. 코로나바이러스로 인한 것으로 생각되는 새로운 증상이 나타난다면 담당 의사에게 알리고 검사받는 것을 의논하십시오. 또한 \_\_\_\_\_을 방문하거나 2-1-1로 전화하여 당일 또는 다음날 무료 검사를 예약할 수 있습니다.

COVID-19에 감염자와 \_\_\_\_\_한 적이 있는 경우 검사를 받는 것이 좋습니다. 이것은 당신이 감염되었는지 그리고 다른 사람을 감염시킬 수 있었는지 알아보기 위한 것입니다. 검사 결과가 음성이어도 격리를 유지해야 한다는 사실을 기억하십시오. 자세한 정보는 \_\_\_\_\_을 참조하십시오.

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

### 손 씻기:

- 간호 활동 전후, 특히 장갑이나 기타 방호복을 벗은 후 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.
- 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 활동 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

### 안면 마스크:

고객이 호흡기 질환을 앓고 있는 경우 간병 활동 중엔 일회용 안면 마스크를 착용하십시오. 반면에 고객 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 마스크나 천으로 된 안면 가리개를 벗기 어려운 사람에게 이를 착용 시켜서는 안 된다는 사실을 명심하십시오. 의료 서비스 제공자가 천으로 된 안면 가리개를 착용하지 말라고 지시한 사람들도 이를 착용하지 않아도 됩니다.

사용한 일회용 마스크와 장갑은 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:

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

재사용 또는 세탁 가능한 플라스틱 재질의 가운 또는 앞치마를 사용하고, 재사용하기 전에 소독하십시오.

- 액체가 튀거나 흩뿌려질 것이 예상되는 간병 활동을 할 때 착용.
- 간병인의 손과 의복에 병원균을 옮길 수 있는 목욕 등 접촉이 많은 간병 활동을 할 때 착용.

## 목욕/용변:

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

## 빨래:

- 제조업체의 지침에 따라 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 방호 장비를 착용하십시오. 식기를 씻는 동안 장갑을 착용하고 장갑을 벗은 후 손을 씻으십시오.

## 집 청소:

- \_\_\_\_을 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 “\_\_\_\_”를 참고하십시오.

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

안내 및 평가를 위해 즉시 해당 시설 또는 정기 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

- 아프실 땐 가정에 머무르십시오. 다른 사람이 환자를 돌보도록 하십시오.
- 학교, 직장 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- 의료 서비스 제공자에게 문의하고 COVID-19 진단 검사를 받으십시오.
- 만약 당신이 COVID-19 양성 판정을 받거나 의료 서비스 제공자가 당신이 COVID-19에 걸렸다고 진단 내리면, 첫 증상이 나타난 후 적어도 10일이 경과할 때 **그리고** 해열제를 복용하지 않고도 발열 증상이 최소 1일(24시간) 없을 때 **그리고** 증상(예: 기침, 숨 가쁨)이 개선될 때까지 가정에 머무르십시오. 자세한 정보는 \_\_\_\_를 참조하십시오. 만약 COVID-19 음성 판정을 받거나 의료 서비스 제공자가 당신이 COVID-19에 걸리지 않았다고 진단을 내리면,

# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

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 최소화하고 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 집에서 다른 사람과 공유하지 마십시오. 해당 품목을 사용한 후에는 비누와 물로 철저히 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 14일 동안 격리해야 한다고 알려십시오. 밀접 접촉자에 해당되는 사람이 누구인지 그리고 밀접 접촉자는 무엇을 해야 하는지에 관한 추가 정보는 보건국의 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) 을 참고하십시오.

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

- 밀접 접촉자는 14일 동안 자가 격리를 해야 하고, 담당 의료 서비스 제공자와 진단 검사가 필요한지 의논해야 합니다. 밀접 접촉자에 해당되는 사람이 누구인지 그리고 밀접 접촉자는 무엇을 해야 하는지에 관한 추가 정보는 보건 당국의 \_\_\_\_\_을 참고하십시오.
- COVID-19 진단 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: 확진자의 접촉자와 접촉), COVID-19에 노출되었다고 간주되지 않습니다. 일상적인 예방 조치 및 신체적(사회적) 거리두기 외에 다른 실천 사항은 없습니다.

## 7. COVID-19로 스트레스를 받으면 어떻게 하나요?

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 \_\_\_\_\_ 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. 지침과 자원은 CDC 웹페이지의 \_\_\_\_\_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.

## 8. 신뢰할 수 있는 정보를 얻을 수 있는 곳 파악하기

신종 코로나바이러스를 둘러싼 사기, 허위 뉴스 및 거짓 정보에 주의하십시오. \_\_\_\_\_에 대한 정보와 자료를 보려면 보건 당국의 COVID-19 사기 웹페이지 (\_\_\_\_\_)를 방문하십시오. 로스앤젤레스 카운티의 새로운 사례 발표를 포함한 정확한 정보는 항상 로스앤젤레스 카운티 공중 보건국에서 배포합니다. 이 웹사이트에는 스트레스 대처 안내를 비롯하여 COVID-19에 대한 추가 정보가 있습니다.



# 코로나바이러스 질병(COVID-19)

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