

코로나 19 에 노출된 개인을 위한 자가 격리 지침



코로나19 감염자와 밀접 접촉한 경우 알아야 할 사항

자가 격리 이유는?

코로나19 감염자와 밀접 접촉한 경우, 아프지 않더라도 감염이 되었을 수 있고 질병을 퍼뜨릴 수 있으므로 집에 머물고 다른 사람들과 떨어져(자가 격리) 있어야 합니다. 코로나19 증상이 있는 사람은 백신 접종을 받았더라도 자가 격리하고 검사를 받아야 합니다. 코로나19 증상은 일반 감기 (단지 “코를 훌쩍이는 것”을 포함), 계절성 알레르기 또는 독감(예: 발열, 기침 몸살)처럼 느낄 수 있습니다.

자가 격리는 얼마나 오래 해야 하나요?

증상이 없는 경우, 감염자와 마지막 접촉을 한 날로부터 **10일 후** 또는 음성 판정을 받은 경우 **7일 후**에 격리를 종료할 수 있습니다 (마지막 접촉일로부터 5일 또는 그 이후에 검사를 받은 경우에 한함).* 마지막 접촉일로부터 14일 동안 여전히 자신의 **증상**을 모니터링하고 권장되는 **예방 조치** (예: 마스크 착용, 신체적 거리두기)를 취해야 합니다.

백신 접종을 받았거나 이전에 코로나19에 걸린 적이 있으면 어떻게 합니까?

지난 3개월 이내에 코로나19에 걸린 적이 있거나 접촉 당시 **백신 접종을 완전히 마친** 경우, **증상이 없는** 한 격리할 필요가 없습니다.* 코로나19 감염자와 마지막 접촉 후 14일 동안 **증상**을 계속 주시하고 권장되는 **예방 조치** (예: 마스크 착용, 신체적 거리두기)를 취해야 합니다. 백신 접종을 완전히 마친 경우, 마지막 접촉 후 5~7일 후에 검사를 받아야 합니다.

자가 격리는 어떻게 합니까?

의료 서비스를 받는 경우를 제외하고 집에 머무르십시오. 방문자를 맞지 마십시오.

공유 공간에 있어야 하는 경우:

- 다른 사람들, 특히 **질병에 걸릴 가능성이 많은 사람들과** 6피트 거리를 유지하십시오.
- 다른 사람들과 함께 있을 때 마스크를 착용하십시오. 기침과 재치기는 가리고 하십시오.
- 가능하면 그리고 그렇게 하는 것이 안전한 경우 창문과 문을 열어 **환기를 증가시키십시오**.
- 가능하면 별도의 화장실을 사용하십시오.
- 손을 자주 씻으십시오. 손을 씻을 수 없는 경우, 알코올이 60% 이상 함유된 손 소독제를 사용하십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하거나 소독하십시오.

자가 격리 중에 코로나 검사를 받아야 하나요?

그렇습니다. 증상이 없더라도 코로나19에 노출되었을 수 있다는 말을 듣는 즉시 검사를 받아야 합니다. 음성 판정을 받으면, 코로나19 감염자와 마지막 접촉 5~7일 후에 다시 검사를 받아야 합니다. 코로나19 증상이 나타나는 사람은 즉시 검사를 받아야 합니다. 캘리포니아에서는 코로나 질병 검사는 필요한 모든 사람에게 무료로 제공됩니다. 무료 검사 예약을 하거나, 워크인 검사 클리닉을 찾거나 지역 약국에서 자가 검사 키트를 구입하십시오. **온라인에서 검사 장소를 찾거나** (833) 422-4255 또는 211로 전화하십시오.

증상이 나타나기 시작하면 어떻게 해야 합니까?

즉시 다른 사람으로부터 자신을 격리하고 검사를 받으십시오. 증상이나 치료에 대한 질문이 있는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하고 자신이 **고위험 그룹**에 속하는 경우 알리십시오.



QR 코드를 스캔하면 이 전단지에는 대화형 링크를 볼 수 있습니다.

*예외: **고용주**, 거주지 또는 지역 보건국에 따라 요건이 다를 수 있습니다.

저희 **지침 전체**를 읽어보십시오.

