

안전 격리란 COVID-19에 노출되었을 수 있는 사람을 다른 사람으로부터 떼어놓는 것을 의미합니다.

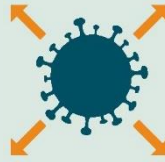
내 건강 상태가 괜찮은 경우에는?

증상이 나타나지 않아도 다른 사람에게 COVID-19를 전파할 수 있습니다.

언제 안전 격리해야 하는가?

아프지 않아도 다음과 같은 경우에는 안전 격리해야 합니다.

- COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우.
- 주 바깥에서 비필수 사유로 오리건주로 여행한 경우.
- 주 바깥의 비필수 여행으로부터 오리건주로 복귀한 경우.



필수 출장이란?

- 필수 출장: 일과 공부, 중요 인프라 지원, 경제 서비스 및 공급 체인, 보건, 당면 의료 및 안전과 보안 관련 출장.
- 비필수 출장: 관광 또는 레크레이션 성격인 것으로 간주되는 출장.

안전 격리는 어떻게 하는가?

COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우:

- 14일 동안 자택에 대기하면서 같이 사는 사람을 포함해서 모든 사람으로부터 최소 6피트 거리를 두십시오.

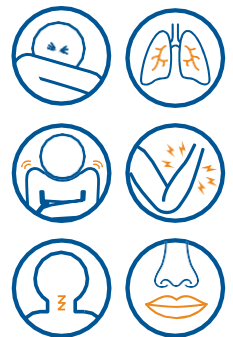
비필수 출장 때문에 안전 격리하는 경우:

14일 동안 자택에서 대기하십시오. 함께 거주하는 사람과는 6피트 거리를 둘 필요가 없습니다.

증상 알아보기

다음과 같은 COVID-19 증상이 나타나는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하세요

- 기침
- 숨참 또는 호흡 곤란
- 발열
- 오한
- 근육통
- 인후염
- 없었던 미각 또는 후각저하 증상이 나타남



이용 가능한 자원 찾기

어떤 사람들은 분리 조치가 쉬울 수도 있습니다. 그러나 다른 사람보다 더 힘들드릴 수도 있습니다. 집에서 근무를 할 수 없는 경우, 1인 가정, 장애가 있거나 맥에서 다른 사람을 돌보고 있는 경우에 특히 힘들드릴 수 있습니다.

도움이 필요하시면 다음을 통해 여러 자원을 확인해 보세요.

- 211info.org 방문 또는 211번으로 전화.
- 오리건 주 의료 보험 가입자는 ohp.oregon.gov로 연락 가능.
- [해당 지역 또는 부족 공중보건 당국](#)이 필요한 자원을 찾을 수 있도록

해도 되는 일

- ✔ 혼자 운동하기
- ✔ 게임하기 또는 퍼즐 맞추기
- ✔ 정원 가꾸기 또는 집 바깥에 앉아있기
- ✔ 사람들과 원격으로 소통하기



하면 안 되는 일

- ✘ 식료품 가게에 가기
- ✘ 약국에 가기
- ✘ 친구 맞이하기
- ✘ 단체로 운동하기



도와드릴 겁니다.

- 센트럴 오리건 자원은

www.centraloregonresources.org

에서 확인할 수 있습니다.

문서 접근성: 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공해드릴 수 있습니다.

건강정보센터(1-971-673-2411, 711 TTY 또는

COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us)로 문의하십시오.