



## 안전 격리란 무엇을 의미하는가?

안전 격리란 COVID-19에 노출되었을 수 있는 사람을 다른 사람들과 분리하는 것을

### 내 건강 상태가 괜찮은 경우에는?

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

### 언제 격리해야 하는가?

아프지 않아도 다음과 같은 경우에는 격리해야 합니다.

- COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우.

### 격리는 어떻게 하는가?

COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우:

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

지역 공중보건 당국(LPHA)은 증상이 나타나지 않은 경우 격리를 조기에 종료하는 것을 고려할 수 있습니다.

- 검사를 받지 않고 10일이 지난 후, 또는
- 7일 후, 격리가 끝나기 전 48시간 내에 검사 결과가 음성인 경우.

### 해도 되는 일

- ✓ 혼자 운동하기
- ✓ 게임하기 또는 퍼즐 맞추기
- ✓ 식물 가꾸기 또는 집 바깥에 앉아 있기
- ✓ 원격 수단으로 사람들과 연락하기

### 하면 안 되는 일

- ✗ 식료품점 가기
- ✗ 약국 가기
- ✗ 친구들과 어울리기
- ✗ 단체로 운동하기

### 증상 알아보기

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

- 기침
- 숨참 또는 호흡 곤란
- 발열
- 오한
- 인후염
- 없었던 미각 또는 후각
- 저하 증상이 나타남
- 피로
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 코 막힘 또는 콧물
- 구역질 또는 구토
- 설사

### 이용 가능한 자원 찾기

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

도움이 필요하시면 다음을 통해 여러 자원을 확인해 보세요.

- [211info.org](http://211info.org) 방문 또는 211번으로 전화.
- 오리건 건강보험 가입자는 [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov)로 문의 가능.
- 해당 지역 또는 부족 공중보건 당국이 필요한 자원을 찾을 수 있도록 도와드릴 겁니다.
- 센트럴 오리건 자원은 [www.centraloregonresources.org](http://www.centraloregonresources.org)에서 보실 수 있습니다.
- [오리건 보건 당국 COVID-19 웹사이트](#)

### 언제 격리하지 않아도 되는가?

다음에 해당하면 격리하지 않아도 됩니다.

- 2회 접종 COVID-19 백신을 2회 모두 접종한 경우(또는 1회 접종 백신을 1회 접종한 경우), 그리고
- COVID-19 백신의 마지막 회차 접종 후 14일 이상 지난 경우

### 또는

- 지난 90일 내에 COVID-19 진단을 받으셨습니다.

노출 후 14일 동안 스스로 COVID-19 증상을 계속 모니터링해야 합니다. 증상이 나타나면 격리하고 검사를 받아야 합니다.