



## 안전 격리란 무엇을 의미하는가?

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

### 내 건강 상태가 괜찮은 경우에는?

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

### 언제 격리해야 하는가?

- 아픈 증상이 없더라도, COVID-19 감염자 근처에 있었던 경우.

### 격리는 어떻게 하는가?

COVID-19 감염자 가까이 있었던 경우:

- 5일 동안 자택에 대기하면서 같이 사는 사람을 포함해서 모든 사람들과로부터 최소 6피트 거리를 두십시오.
- 가능한 경우, 5일 후에 검사를 받으십시오. 양성 판정을 받은 경우, [집에서 격리하십시오.](#)
- 증상이 없는 경우 5일 후 예방 격리를 종료할 수 있습니다. 추가로 5일 동안 다른 사람 주변에 있을 때 잘 맞는 마스크를 착용하십시오.
- 가족 구성원이 COVID-19에 감염되고 귀하로부터 격리할 수 없는 경우, COVID-19 감염자가 5일 격리 기간을 완료한 후부터 귀하는 전체 5일 동안 예방 격리해야 합니다. 이는 가족 구성원이 전염성이 있는 5일 격리 기간 동안의 격리와 귀하의 추가 5일 예방 격리로 총 10일 동안 예방 격리해야 함을 의미할 수 있습니다.

#### 해도 되는 일

- ✔ 혼자 운동하기
- ✔ 게임하기 또는 퍼즐 맞추기
- ✔ 식물 가꾸기 또는 밖에 앉아 있기
- ✔ 원격 수단으로 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 즉 호흡 곤란
- 발열
- 오한
- 인후염
- 피로
- 없었던 미각 또는 후각 저하 증상이 나타남
- 근육통 또는 몸살
- 두통
- 코 막힘 또는 콧물
- 구역질 또는 구토
- 설사

### 이용 가능한 자원 찾기

예방 격리 및 격리에 관한 정보는 다음을 참조하십시오.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

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

도움이 필요하시면 다음을 통해 여러 자원을 확인해 보세요.

- 양성 반응이 나왔나요? 도움이 필요할 경우 [Oregon.gov/positivecovidtest](https://oregon.gov/positivecovidtest)를 방문하거나 866-917-8881(수신자 부담)로 전화하십시오.
- [211info.org](https://211info.org) 방문 또는 211번으로 전화.
- 오리건 주 의료 보험 가입자는 [ohp.oregon.gov](https://ohp.oregon.gov)로 연락 가능..
- 해당 지역 또는 부족 공중보건 당국이 필요한 자원을 찾을 수 있도록 도와드릴 겁니다.
- [오리건 보건 당국 COVID-19 웹사이트](#)

## 언제 격리하지 않아도 되는가?

COVID-19 백신 일정 준수에 해당하는 경우 노출 시점에 예방 격리할 필요가 없습니다. 백신 일정 준수의 의미:

- 지난 5개월 이내에 2회 접종하는 COVID-19 백신(화이자-바이오엔텍)을 2차까지 접종했거나 지난 2개월 이내에 1회 접종하는 백신(존슨앤드존슨)을 1회 접종한 경우 및
- COVID-19 백신의 마지막 회차 접종 후 14일 이상 지난 경우 또는

- 부스터샷을 접종한 경우(14일까지 기다릴 필요 없음) 또는
- 지난 90일 내에 COVID-19 진단을 받으셨습니다.

10일 동안 스스로 증상을 계속하여 모니터링하고 검사(이상적으로 노출 후 5일째)를 받아야 합니다. 증상이 나타나면 격리하고 검사를 받습니다.

**참고:** COVID-19 양성 판정을 받은 경우, 백신 접종 상태와 관계없이 집에서 격리해야 합니다. 격리에 관한 정보는 [격리 방법](#)을 참조하십시오.

**문서 접근성:** 장애가 있으시거나 영어 외의 다른 언어를 사용하시는 분을 위해, OHA에서는 번역, 큰 글자 또는 점자와 같이 다른 형태로 된 정보를 제공드릴 수 있습니다. COVID-19 커뮤니케이션 부서에 1-971-673-2411(711 TTY)번으로 연락하거나 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us 로 연락하십시오.

OHA 2388B (1/12/2022) KOREAN