



코로나19 (COVID-19) 감염자 및 감염자의 가족/밀접한 접촉자들을 위한 가정 격리 및 검역 지침

- 1) 만약 코로나 19 에 대한 검사 확인 및 의사의 진단이 있으시다면, 귀하는 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 에 의한 격리 담당 보건 관리자의 대상입니다.
- 2) 만약 코로나 19 감염자의 가족 혹은 밀접한 접촉자시라면, 귀하는 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 에 의한 검역 담당 보건 관리자의 대상입니다.
- 3) 검사 결과가 나올 때까지 격리 지침을 따라주시기 바랍니다. 검사 결과가 음성일 경우, 위의 지침들은 더 이상 귀하께 적용이 되지 않습니다.

자가 격리 지침

자가 검역 지침

만약 코로나19 진단을 받으셨거나 검사 결과를 기다리시고 있는 경우, 다음과 같은 자가 격리 지침을 따라 질병의 확산을 방지해주세요.

회복되실 때까지 집에 있으세요.

- 코로나 19를 앓고 있는 대부분의 사람들은 가볍게 병을 앓고 있으며, 의료 공급자를 볼 필요 없이 적절한 자가 치료를 통해 더 나아질 수 있습니다. 만약 만 65 세 이상, 임신 중, 심장병, 천식, 폐질환, 당뇨병, 신장병, 면역력 약화와 같은 건강 상태가 있으신 경우, 심각한 질병이나 합병증의 위험이 높습니다.
- 직장, 학교, 공공장소에 가지 마십시오.
- 처음 아프기 시작한 후 최소 7 일, **그리고** 회복된 후 최소 3 일까지 집에 있으셔야 합니다. 회복은 지난 72 시간 내에 해열제 (예: 타이레놀®)을 복용하지 않고도 열이 없고 호흡기 증상 (예: 기침, 호흡곤란)이 개선되었을 때를 의미합니다.
- 전혀 아프지 않았지만 코로나 19 가 있으시다면, 검사일로부터 최소 7 일간 집에 머물러주세요.
- 귀하의 자택에 있는 사람, 친밀한 사람 (예: 배우자, 이성친구), 그리고 간병인들은 “밀접한 접촉자”들로 간주되며 자가 검역 지침을 따라야 합니다. 여기에는 증상이 시작되기 48 시간 전부터 격리될 때까지 귀하와 밀접한 접촉을 했던 모든 사람들이 포함됩니다. 이 문서를 그들과 공유해주세요.

만약 제가 다른 사람들과 격리를 할 수 없다면요?

- 귀하와 계속 밀접한 접촉을 취하고 있는 사람은 귀하와 마지막 접촉일 또는 귀하가 격리 해제 조치가 취해진 날로부터 15 일동안 새로운 검역 주기를 시작할 필요가 있습니다.

귀하께서 같은 가정에 살고 계시거나 혹은 코로나19 진단을 받은 사람과 가깝게 접촉을 하신 경우 (증상이 발생하기 48시간 전부터 자가 격리되기 전까지의 접촉 포함), 다음과 같은 자가 검역 지침을 따라야합니다. 증상을 보이는데 약 2-14일이 걸릴 수 있으므로, 감염 여부를 14일까지 모를 수 있습니다. 이 기간 동안 집 안에 머물면서 귀하의 건강을 잘 주시하는 것이 다른 사람에게 전염될 수 있는 가능성을 막을 수 있기 때문에 매우 중요합니다.

집에 계시면서 증상이 있는지 잘 살펴보세요.

- 귀하의 마지막 검역 날은 코로나 19 감염자를 마지막으로 접했던 날로부터 15 일 후입니다. 근접 접촉을 계속하면 15 일간의 검역기간이 다시 시작되어야 할 것입니다.
 - 근접 접촉이란 코로나19 감염자의 6피트 (약 1.8미터) 반경안에 10분 이상 있었거나 적절한 예방조치를 하지 않고 체액이나 분비물을 만진 것을 의미합니다.
 - 근접 접촉을 피하실 수 없다면 코로나19 감염자가 15일의 자가 격리 기간을 마칠 때까지 격리 상태를 유지하여야 합니다. 총 기간은 합해서 적어도 약 21일 정도가 될 것 입니다.

만약 증상들이 나타나면 어떡하나요?

- 증상들이 나타난다면 코로나 19 감염이 되었을 수 있으므로 자가 격리 지침을 따라주셔야 합니다.
- 증상들을 면밀히 관찰하고 증상이 심해질 경우 진료를 받으십시오. 코로나 19 를 포함하여 호흡기 감염 질환이 있는 대부분의 사람들이 자가 치료로 나아질 수 있는 가벼운 병을 앓고 있기 때문에 감염을 확인하기 위해서 검사를 받으실 필요는 없습니다.

뒷장에 이어집니다.

자가 격리 및 검역 양쪽에 적용되는 제한 사항 및 정보

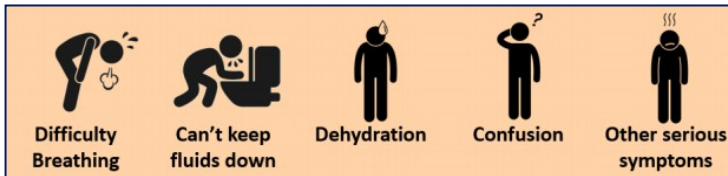
- 집에 있으십시오. 직장, 학교, 또는 공공장소에 가지 마십시오.
- 집에서 다른 사람들과 떨어져 있으십시오. 특정 방에 머무르면서 다른 사람과 최대한 떨어져 있어야 합니다. 감염 고위험 군에 있는 사람들과 멀리하는 것이 매우 중요합니다.
- 가능하다면 별도의 화장실을 사용하십시오.
- 음식을 준비하거나 다른 사람에게 제공하지 마십시오.
- 집에 방문자들 들이지 마십시오.
- 대중교통 이용, 공유 차량, 택시 이용 금지.

확산 방지:

- 기침 및 재채기를 가리고 해주세요. 손으로 막지 마시고 휴지로 대신 막고 재채기를 해주시거나 옷 소매에 재채기를 한 다음 휴지를 곧바로 휴지통에 버린 후 즉시 손을 씻어주세요.
- 특히 기침, 재채기, 코 풀고 난 후, 화장실 다녀온 후 최소 20 초 이상 비누와 물로 손을 자주, 그리고 철저하게 씻어주세요. 손이 눈에 띄게 더럽지 않으면 비누 대신에 알코올 함량이 최소 62%인 손 세정제를 대신 사용할 수 있습니다.
- 생활용품 공유는 피해주세요. 접시, 컵, 도구, 수건, 침구 및 기타 물품들을 집에 있는 사람들과 공유하지 마세요. 이 제품들을 이용한 후에는 비누와 물로 깨끗하게 씻으세요. 세탁물은 표준 세탁기에서 따뜻한 물과 세제를 사용하여 세탁할 수 있습니다. 표백제는 첨가해도 되지만 꼭 필요하지는 않습니다.
- 자주 만지는 표면들을 매일 청소하고 소독해주세요. 접촉이 많은 표면들의 예시로는 카운터, 식탁, 문 손잡이, 고정장치, 화장실, 전화기, TV 리모컨, 키, 키보드, 침대 머리맡 테이블 등이 포함됩니다. 또한, 체액이 묻어 있을 수 있는 모든 표면을 청소하고 소독해주세요. 제품 라벨 지침에 따라 가정용 세척 및 소독제 또는 물티슈를 사용해주세요.

집에서 자기 자신을 잘 돌보세요:

- 휴식을 취하고, 수분을 충분히 섭취하고, 아세트아미노펜 (예: 타이레놀®)을 복용하여 열과 통증을 줄이세요.
 - 만 2 세 미만의 어린이는 의사의 처방전 없이 감기약을 복용해서는 안된다는 점을 유의해주세요.
 - 의약품들은 코로나 19 를 치료하지 않으며 세균의 확산을 막지 않는다는 점을 유의해주세요.
- 증상이 악화되면, 특히 중증의 위험이 높은 경우에는 의료 서비스를 받으십시오.
- 치료를 받아야 함을 나타내는 대표 증상들: 호흡 곤란, 먹고 마신 것을 구토, 탈수, 혼란, 이 외 심각한 증상들



- 가능하다면, 병원에 가기 전에 미리 전화를 걸어서 코로나 19 로 인하여 격리 상태에 있다고 말씀을 해주시면 귀하의 도착을 위해 의료진을 준비하고 다른 사람들이 감염되지 않도록 보호할 수 있게 됩니다.
 - 대기실에서 기다리지 마시고 가능하면 항상 안면 마스크를 착용해주세요.
 - 911 에 전화할 경우, 반드시 파견 응급구조원에게 코로나 19 로 인해 격리되어 있음을 알려주셔야 합니다.
 - 대중교통을 이용하지 마십시오.

공중보건국이 나의 직장에 이 사실을 알릴 것인가?

공중보건국은 귀하의 건강이나 타인의 건강을 보호하기 위해 필요한 경우가 아니라면 귀하에 대한 어떠한 개인 정보도 직장에 알리거나 공개하지 않을 것입니다.

이 중요한 공중 보건 문제에 대한 귀하의 협조에 대단히 감사드립니다.

COVID-19 can be stressful for people, here are some tips for managing emotional health during uncertain times:
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Expanded versions of these instructions and all Health Officer Orders are available at: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>. If you have additional questions, please visit www.acphd.org, call our general COVID line at 510-268-2101 or email us at ncov@acgov.org.



코로나19(COVID-19) 통제를 위한 보건 관리자 명령 제 20-05호

공중 보건 비상 격리 명령

발급 날짜: 2020년 4월 3일

이 명령은 보건 관리자에 의해 서면으로 철회될 때까지 유효함을 알려드립니다.

명령 요약

캘리포니아는 코로나19의 대유행으로 인하여 비상사태에 돌입하였습니다. 코로나19의 확산은 알라메다 카운티 내의 일반인의 건강에 상당한 위협입니다. 코로나19는 서로 근접 접촉한 사람들 사이에 쉽게 퍼질 수 있습니다. 본 명령은 현재 알려진 바에 의한 과학적 근거 및 모범 사례에 기초하여 발행이 되었으며, 코로나19에 노출되어 발생할 수 있는 심각한 질병 또는 사망에 취약한 대중들을 보호하기 위해 발행됩니다. 알라메다 카운티 인구의 상당 부분의 연령, 상태 및 건강은 코로나19로 인한 사망을 포함한 심각한 합병증의 위험을 초래합니다. 증상이 시작되기 전에 감염된 사람들의 전염 위험의 증거들이 증가하고 있습니다. 따라서, 코로나19에 접촉하는 모든 개인은 증상 수준 (없거나, 약하거나, 심각하거나)에 관계없이 다른 취약한 대중들을 상당한 위험에 처하게 할 수 있습니다. 현재 코로나19로부터 보호할 수 있는 백신은 없으며 구체적인 치료법도 없습니다.

알라메다 카운티 공중 보건국 (이하 "공중 보건국")은 코로나19의 확산 속도를 늦추고, 취약한 개인을 보호하고, 의료시스템이 과포화 되는 것을 예방하기 위해 코로나19 감염자들을 격리시킬 필요가 있습니다.

캘리포니아 헬스 및 안전 코드 섹션 101040, 101085, 120175에 의하여

알라메다 카운티 보건 관리자는 다음과 같이 명령합니다.

코로나19 감염 진단을 받았거나 받을 가능성이 있는 모든 개인은 스스로를 격리시켜야 합니다. 이 사람들은 본 명령서의 모든 지침 및 본 명령서에서 언급된 공중보건 지침들을 따라야 합니다.

이 명령을 위반하는 것은 범죄로 최고 1만 달러 또는 1년의 징역에 처할 수 있습니다. (건강 및 안전 코드 제 120295 et seq.; Cal. 형법 제 69조 및 제 148조)

코로나19가 있거나 있을 가능성이 있는 개인에 대한 격리 요구사항

- A. 코로나19 감염 진단을 받았거나 감염 가능성이 있는 모든 개인은 즉시 다음과 같은 조치를 취해야 합니다.**
- a) **집 또는 다른 거주지에 격리하십시오.** 격리된 장소를 떠나서는 안 되며, 필요한 치료를 받는 것을 제외하고는 다른 공공장소나 사적인 장소에 갈 수 없습니다.
 - b) <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> 에 게시되고 본 명령서에 첨부된 "자가 격리 지침"에 나열된 모든 요구 사항을 주의 깊게 검토하고 준수해주세요.



- c) 근접 접촉한 사람들에게 연락하여 격리를 할 필요가 있다고 말해주세요. 통보 받아야 할 근접 접촉자들은 감염 기간 동안 감염자와 함께 있었던 사람들입니다. 감염 기간은 증상이 시작되기 48시간 전 (또는 증상이 없는 경우 양성 검사 날짜) 부터 시작하여 격리 기간이 끝나면 마치게 됩니다 (아래 섹션 C 참조). 근접 접촉자들은 다음과 같습니다:
- 거주지에 같이 살거나 방문한 적이 있거나
 - 서로 성관계를 가지는 파트너 또는
 - 마스크, 가운, 장갑 등을 착용하지 않고 감염자를 돌보아준 사람
- d) <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>, 에 접속해서서 코로나19의 확산을 막기 위해 가계 연락처, 관계를 가지고 있는 배우자 혹은 상대방, 간병인들이 취해야할 조치를 설명하는 “자가 검역/격리 지침”을 참조하십시오. 근접 접촉자들은 코로나19에 노출되었을 가능성이 높으며, 감염될 경우 가벼운 증상만 있어도 다른 사람에게 쉽게 코로나19를 전파할 수 있습니다.

B. 코로나19가 있거나 있을 가능성이 높기 때문에 자신들을 격리시켜야 합니다.

이 결정들은 다음 요인 중 하나 이상을 기반으로 한다.

- a) 코로나19를 유발하는 코로나바이러스 (SARS-CoV-2로 알려짐)에 대한 양성 시험 결과.
- b) 코로나19에 감염되었거나 혹은 감염 된 것으로 추정되는 사람과 가까이 접촉한 지 14일 이내에 코로나19와 일치하는 징후 및 증상 또는
- c) 의료 제공자가 귀하에게 코로나19 감염이 있을 가능성이 높다고 통보.

코로나19에 감염되거나 감염될 가능성이 있는 사람은 바이러스를 다른 사람에게 쉽게 전파할 수 있기 때문에 자가 격리가 필요합니다. 격리를 함으로써 감염자들을 다른 사람들과 분리시키고 바이러스의 확산을 막습니다.

C. 격리된 개인은 거주지에서 자신을 격리하고 다음 기준에 따라 코로나19를 확산시킬 위험이 더 이상 없을 때까지 본 명령을 모든 방향으로 따라야 합니다.

- a) 회복 후 최소 3 일 (72 시간)이 경과했으며, 이는 해열제 사용 없이 발열이 없으며 기침 개선, 호흡 곤란 및 기타 증상이 없을 시 의미하며 또한
- b) 증상이 시작된 지 최소 7 일이 지났다. A 랑 B 중 더 나중에 나타난 것을 기반으로 해주세요.
- c) 증상이 발생하지 않았지만 양성반응을 보인 사람은 검사일로부터 7 일간 격리하여야 합니다.

보건 관리자는 본 명령서의 적용을 받는 개인이 본 명령을 위반하거나 따르지 않을 경우 공공의 건강을 보호하기 위해 시민 구금을 취하거나 보건 시설 또는 기타 장소에 머물도록 요구할 수 있는 추가 조치를 취할 수 있습니다. 이 명령을 위반하는 것은 또한 수감, 벌금, 또는 둘 다로 처벌할 수 있는 경범죄입니다.

이렇게 명령합니다:

2020년 4월 3일

Dr. Erica Pan

날짜

알라메다 카운티 임시 보건 관리자



코로나19(COVID-19) 통제를 위한 보건 관리자 명령 제 20-06호

공중 보건 비상 **검역** 명령

발급 날짜: 2020년 4월 3일

이 명령은 보건 관리자에 의해 서면으로 철회될 때까지 유효함을 알려드립니다.

명령 요약

캘리포니아는 코로나19의 대유행으로 인하여 비상사태에 돌입하였습니다. 코로나19의 확산은 알라메다 카운티 내의 일반인의 건강에 상당한 위협입니다. 코로나19는 서로 근접 접촉한 사람들 사이에 쉽게 퍼질 수 있습니다. 본 명령은 현재 알려진 바에 의한 과학적 근거 및 모범 사례에 기초하여 발행이 되었으며, 코로나19에 노출되어 발생할 수 있는 심각한 질병 또는 사망에 취약한 대중들을 보호하기 위해 발행됩니다. 알라메다 카운티 인구의 상당 부분의 연령, 상태 및 건강은 코로나19로 인한 사망을 포함한 심각한 합병증의 위험을 초래합니다. 증상이 시작되기 전에 감염된 사람들의 전염 위험의 증거들이 증가하고 있습니다. 따라서, 코로나19에 접촉하는 모든 개인은 증상 수준 (없거나, 약하거나, 심각하거나)에 관계없이 다른 취약한 대중들을 상당한 위험에 처하게 할 수 있습니다. 현재 코로나19로부터 보호할 수 있는 백신은 없으며 구체적인 치료법도 없습니다.

알라메다 카운티 공중 보건국 (이하 "공중 보건국")은 코로나19의 확산 속도를 늦추고, 취약한 개인을 보호하고, 의료시스템이 과포화 되는 것을 예방하기 위해 코로나19 감염자들을 검역 시킬 필요가 있습니다. 검역은 코로나19에 노출된 개인을 다른 사람들과 격리하여, 그들이 질병의 확산을 위해 위험하지 않다고 판단될 때까지 격리시키는 것을 의미합니다.

캘리포니아 헬스 및 안전 코드 섹션 101040, 101085, 120175에 의하여

알라메다 카운티 보건 관리자는 다음과 같이 명령합니다:

코로나19 감염 진단을 받았거나 받을 가능성이 있는 모든 개인은 스스로를 격리시켜야 합니다. 이 사람들은 본 명령서의 모든 지침 및 본 명령서에서 언급된 공중보건 지침들을 따라야 합니다.

이 명령을 위반하는 것은 범죄로 최고 1만 달러 또는 1년의 징역에 처할 수 있습니다. (건강 및 안전 코드 제 120295 et seq.; Cal. 형법 제 69조 및 제 148조)



코로나19가 있거나 있을 가능성이 있는 개인에 대한 검역 요구사항

코로나19 근접 접촉자들은 (이하 "사례") 다음과 같습니다.

- 거주지에 같이 살거나 방문한 적이 있거나
- 서로 성관계를 가지는 파트너 또는
- 마스크, 가운, 장갑 등을 착용하지 않고 감염자를 돌보아준 사람

그리고

이 접촉은 사례들이 전염성이 있는 것으로 판명되는 동안 일어났다. 사례는 증상이 시작되기 48시간 전부터 격리상태에서 벗어나기 전까지 전염성이 있습니다.

코로나19 감염자와 근접 접촉을 한 것으로 확인된 모든 개인은 즉시 다음과 같은 조치를 취해야 합니다.

1. 코로나19에 감염되었거나 감염될 가능성이 있는 사람과 접촉한 마지막 날로부터 14일 동안 집이나 다른 거주지에 머무른다. 코로나19의 확산 위험이 높은 관계로 14일의 잠복기 전체를 격리해야 합니다.
2. 검역을 받고 있는 사람은 격리된 장소를 떠나서는 안 되며, 필요한 치료를 받지 않는 이상 다른 공공장소나 사적 장소에 갈 수 없습니다.
3. "자가 검역 지침" <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>에 접속해서서 나열된 모든 요구 사항들을 주의 깊게 검토하시고 자세히 따라주세요.
4. 검역 중인 사람이 발열, 기침, 호흡곤란으로 아프면 (증상이 가법더라도), 집에서 다른 사람들과 격리하고 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>.에 개제된 "자가 격리 지침"을 따라야 합니다. 이러한 이유는 코로나19에 감염되었을 가능성이 높고, 만약 맞다면, 취약한 개인들에게 확산을 시킬 수도 있기 때문입니다.

보건 관리자는 본 명령서의 적용을 받는 개인이 본 명령을 위반하거나 따르지 않을 경우 공공의 건강을 보호하기 위해 시민 구금을 취하거나 보건 시설 또는 기타 장소에 머물도록 요구할 수 있는 추가 조치를 취할 수 있습니다. 이 명령을 위반하는 것은 또한 수감, 벌금, 또는 둘 다로 처벌할 수 있는 경범죄입니다.

이렇게 명령합니다:

Dr. Erica Pan

2020년 4월 3일

날짜

알라메다 카운티 임시 보건 관리자