

밀접 접촉자 자가 격리에 대한 NSW 보건부 지침

본인이 COVID-19 감염 확진자와 밀접 접촉자로 판명 난 경우 자택이나 다른 적절한 거주 장소에서 자가 격리를 해야 합니다. 2020년 발령 공중 보건 (COVID 자가 격리) 명령(제 3호)에 의거하여 밀접 접촉자의 자가격리는 강제 집행대상입니다. 또한 증세와 상관없이 귀하는 COVID-19 검사를 받아야 합니다.

밀접 접촉자는 전염성이 있는 COVID-19 환자와 COVID-19에 감염될 합리적 가능성이 있을 정도로 가까이 있었던 사람입니다. 밀접 접촉은 가정이나 다른 장소를 포함한 여러 장소에서 발생할 수 있습니다.

승인된 연락 추적자는 COVID-19를 조사하는 NSW 보건부 직원으로서 COVID-19에 걸린 사람과 접촉한 사람을 식별하고 후속 조치를 합니다.

얼마 동안 자가 격리를 해야 하나요?

밀접 접촉자 모두는 현재 몸에 이상을 느끼지 못하더라도 자가 격리가 필요합니다. 환자를 마지막으로 본 날 또는 그 사람이 방문한 장소를 찾아가 마지막 날로부터 14일 동안 격리해야 합니다.

격리 관련 기간은 승인된 연락 추적자가 서면으로 (문자 메시지 형식 일 수 있음) 귀하에게 통지합니다.

귀하는 반드시 다음 사항을 실천해야 합니다.

- 승인된 접촉 추적자가 정한 기간 동안 귀하의 거주지 또는 다른 적절한 곳에서 자가 격리 (14일 미만임)
- 승인 된 접촉 추적자에게 귀하가 자가 격리할 장소 및 연락 전화 번호 통보.

COVID-19 검사를 받아야 하나요?

COVID-19에 감염된 사람과 밀접하게 접촉한 경우 증상에 관계없이 가능한 한 빨리 검사를 받아야합니다.

음성으로 판정되더라도 14일 격리 기간이 끝날 때까지 격리 상태를 유지해야 합니다.

격리 해제 전에 검사를 받아야 하나요?

같은 집에 거주하거나 감염된 사람과 가까운 사회적 접촉자로 확인된 경우 격리 기간의 10-12일 차에 다시 검사를 받아야 합니다. 14일 격리 기간을 마치고 음성 테스트 결과를 받을 때까지 자가 격리를 계속해야 합니다.

COVID-19에 감염된 사람과 같은 집에 살지 않고 전염 위험이 높은 가까운 접촉자로 달리 확인되지 않은 경우 증상이 나타나지 않는 한 14일 격리를 완료하기 전에 재검사를 받을 필요가 없습니다. 확실하지 않은 경우 보건소에 연락하여 조언을 구하십시오 (1300 066 055).

자세한 내용은 [격리 해제](#)를 참조하십시오.

밀접 접촉자로 판명된 경우 자택이나 호텔 이동 관련 지침

밀접 접촉자로 확인된 사람들은 자가 격리를 할 장소 (집, 호텔 또는 기타 숙소)로 곧장 가야 합니다. 몸이 불편하지 않다면 개인 승용차, 대중교통, 택시 또는 라이드 셰어 차량 (뒷좌석)으로 이동 가능합니다.

증세가 없는지 살피고 증세가 나타나면 도움을 요청하세요

음성 검사 결과를 받았더라도 나중에 아플 수 있습니다.

그렇기 때문에 감염 징후를 가능한 한 빨리 발견하는 것이 매우 중요합니다.

새로운 증상이 있는지 스스로 살펴야 합니다. 특히 다음 증세가 있는지 주목하세요.

- 열 (37.5°C 이상) 또는 과거에 앓은 열 (야간 식은땀, 오한)
- 기침
- 숨 가쁨 (호흡 곤란)
- 인후통
- 후각 상실
- 미각 상실.

보고된 COVID-19의 다른 증상으로는 피로, 콧물, 근육통, 관절통, 두통, 설사, 메스꺼움 / 구토 및 식욕 부진이 있습니다.

증상이 나타나면 최대한 빨리 도움을 구하고 검사를 받아야 합니다. 즉시 (검사소 또는 일반의 병원에 근무하는) 직원에게 귀하가 COVID-19 확진자의 밀접 접촉자임을 알립니다.

네 가지 주요 옵션이 있습니다.

- 가까운 [COVID-19 클리닉이나 드라이브 스루 클리닉](#)을 방문하세요. 도착하면 즉시 직원에게 귀하는 COVID-19에 걸린 사람의 밀접 접촉자라고 말하세요.
- 주치의에게 전화하여 약속을 잡고 밀접 접촉자임을 알리십시오.
- 1800 022 222 번 healthdirect 핫라인으로 전화하여 본인은 밀접 접촉자임을 알리세요.
- 검사소로 찾아가갈 수 없는 상황이라면 [Histopath](#)를 통해 집에서 자가 검사 키트를 받을 수도 있습니다

참고: 의사를 만나러 간다면 그곳에 가는 동안 외과용 마스크를 착용하십시오. 자가용으로 의사나 COVID-19 클리닉까지 직접 가야 합니다. NSW 보건부는 대중 교통 이용 자제를 권합니다.

심하게 몸이 아프고 응급 상황인 경우 000번으로 전화해야 합니다. 구급차 직원에게 COVID-19에 걸린 사람과 밀접하게 접촉했다고 알리세요.

음성 판정이 나온 경우에도 원래의 14 일 격리 기간이 끝날 때까지 격리 상태를 유지해야 합니다.

출근이나 등교 가능한가요? 손님을 맞을 수 있나요?

아니요. 자가 격리란 집이나 다른 숙소에서 머무르고 정상적인 활동을 제한해야 한다는 뜻입니다.

호텔이나 모텔에 머물고 있다면 방을 떠나서는 안 됩니다.

직장, 학교, 보육원, 대학, 레크리에이션 시설 또는 공공장소에 가거나 쇼핑을 할 수 없습니다.

꼭 집에 있을 필요가 없는 사람이 귀하의 격리 기간 동안 방문하게 하면 안 됩니다.

응급 상황 (부상 방지 또는 가정 폭력으로 인한 피해 위험에서 벗어나는 것 포함) 때문에 집을 떠나거나 의료 서비스를 받을 수는 있지만, 수술용 마스크를 착용해야 합니다.

뒤뜰에 들어가도 되나요?

개인 정원이나 뜰이 있다면 들어가도 됩니다.

다른 식구들과 떨어져서 지내세요

다른 사람과 집을 공유하는 경우 가능하면 아래와 같이 해야 합니다

- 계속 다른 사람들과 떨어져 지낼 것
- 다른 사람과 한 방에 있을 때는 수술용 마스크를 착용.
- 가능한 경우 별도의 욕실 사용
- 공유 또는 공동 구역을 피하고 이러한 구역을 통과할 때는 수술용 마스크 착용.
- 노인, 면역력이 약한 사람과 같이 심각한 질병에 걸릴 위험성이 있는 사람들과, 심장, 폐 또는 신장 질환 및 당뇨병이 있는 사람과 방을 공유하지 말 것.
- 다른 가족 구성원과 떨어져 지낼 수 없는 상황에서는 그 사람들도 14일 동안 격리되어야 합니다(일반적으로 어린이에게 적용됨).

손을 씻으세요

다음과 같은 경우 20초 동안 비누와 물로 손을 자주 철저히 씻거나 손 소독제를 사용해야 합니다.

- 다른 사람이 사용하는 구역에 들어가기 전
- 다른 사람이 사용한 물건을 만지기 전에
- 화장실 사용 후
- 기침이나 재채기 후
- 안면 마스크를 착용하기 전과 제거 후

손을 반드시 씻으세요.

마스크를 올바르게 착용하세요

다른 사람들과 같은 방에 있을 때 (그들이 격리되어 있더라도) 그리고 의료진을 방문할 때도 수술용 마스크를 착용해야 합니다.

항상 코와 입을 가리고 착용 중에는 마스크를 만지지 마십시오.

집 쉼어하는 사람들

귀하와 한 집에서 쉼어하는 사람들은 귀하가 그 사람들과 떨어져 지낼 수 있다면 집에서 격리할 필요가 없습니다. 그러나 귀하가 COVID-19에 감염되면 집을 공유하는 사람들이 밀접 접촉자가 될 가능성이 높으며 테스트를 받은 날로부터 그 사람들도 14 일 동안 자가 격리를 해야 합니다. COVID-19에 감염된 사람과 한 집에 사는 사람들은 밀접 접촉에 대한 상기 검사 지침을 따라야 합니다.

격리 해제 전에 검사를 받아야 하나요?

14일 격리 후, 여전히 건강하다면 격리에서 해제되기 전에 테스트가 필요하지 않습니다.

격리 기간 동안 이 문서의 '증세를 살피세요' 항목에 나열된 증상 중 하나라도 발생하면 COVID-19에 대한 평가 및 검사를 받아야 합니다. 음성으로 판정된 경우에도 원래의 14일 격리 기간이 끝날 때까지 격리 상태를 유지해야 합니다.

자세한 내용은 [격리 해제](#)를 참조하십시오.

자가 격리에 불응하면 어떻게 되나요?

이러한 지침을 따르지 않으면 가족, 친구, 지역 사회가 위험에 처하게 됩니다. 이러한 규칙을 따르지 않는 것은 또한 범죄이며 무거운 처벌을 받습니다. 개인의 경우 벌금 최대 \$11,000, 징역 6개월 또는 둘 다이며, 위반시 매일 벌금 \$5,500이 부과됩니다.

귀하와 귀하 가족의 자가 격리 대처 조언

자가 격리가 무서운 경험이 될 수 있으며, 특히 어린 아이들에게는 더욱 그렇습니다. 대처 요령 몇 가지를 모아 보았습니다:

- 불안감을 줄이기 위해 COVID-19에 대해 식구들과 이야기를 나누세요. [NSW 보건부-COVID-19 \(코로나 바이러스\)](#)에서 정확한 최신 정보를 찾을 수 있습니다.
- 연령에 맞는 언어를 사용하여 어린아이들을 안심시키십시오.
- 가능한 한 일상을 유지하십시오.
- 고용주와 이야기를 해서 가능하면 재택근무를 하도록 하십시오.
- 자녀가 밀접 접촉자인 경우 자녀의 학교에 이메일로 수업 정보와 숙제를 제공해달라고 요청하십시오.
- 과거에 어려운 상황에 어떻게 대처했는지 생각해보고 이 상황에도 대처할 수 있다는 확신을 가지십시오. 고립 상황이 오래가지 않는다는 것을 기억하십시오.
- 전화, 이메일 또는 소셜 미디어를 통해 가족 및 친구와 연락을 유지하십시오.
- 집에서 규칙적으로 운동하십시오. 옵션에는 운동 DVD, 춤, 바닥 운동, 요가, 뒷마당 산책 또는 고정식 자전거와 같은 가정용 운동기구 사용 등이 있습니다. 운동은 스트레스와 우울증에 대한 검증된 치료법입니다.
- 가족, 친구 또는 다른 가족 구성원에게 식료품과 약을 가져다 달라고 요청하십시오. 그렇게 할 수 있는 처지가 아니라면 식료품 및 의약품 (처방 의약품 포함)의 경우 온라인 또는 전화 주문이 가능합니다.

추가 정보 및 지원

자가 격리 기간 동안 자세한 정보 및 지원을 원하시면

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
대처 또는 안전 상태 유지를 힘들어 하는 사람들을 위해 언제든지 단기 지원을 제공하는 위기 지원 서비스입니다.
- [어린이 헬프 라인](#): 1800 551800
5세에서 25세 사이의 청소년을 위한 무료,비공개, 비밀 보장 연중 무휴 전화 및 온라인 상담 서비스입니다.
- NSW 정신 건강 전화: 1800 011 511
NSW의 정신 건강 위기 전화 서비스.
- [NSW 보건부-COVID-19 \(코로나 바이러스\)](#)를 방문하세요