

# NSW Health fact sheet for confirmed COVID-19 cases (people who have a COVID-19 infection 코로나 19 감염 확진자)

- 확진자란, 코로나 19에 감염된 것으로 확인된 사람입니다
- 만일 귀하가 코로나 19 양성 결과를 받았다면 **공인 전문 의료진으로부터 자가 격리를 끝내도 된다는 확인을 받을 때까지** 자가 격리를 해야 합니다. 대부분의 경우, 확진자는 지정 격리 시설에서 자가 격리를 해야 할 것입니다.
- 즉시 자가 격리를 하지 않거나 지정 격리 시설로 이동하지 않는다면 벌금이 부과될 수 있습니다. 함께 거주하는 동거인이나 친구, 가족들로부터 격리를 하게 되면 그들이 코로나 19에 감염되는 것을 막을 수 있습니다.
- 본 요약 자료는 [NSW Health Self-Isolation Guideline](#)에 덧붙여 추가 정보를 제공합니다.

귀하의 방문 장소 및 접촉자를 확인하기 위해 공중 보건 당국(Public Health Unit)에서는 귀하에게 몇 가지 질문을 해야 할 것입니다. 이렇게 함으로써 NSW 보건부에서는 예상 감염원을 파악하고 추가 전파를 줄일 수 있을 것입니다.

## 코로나 19 감염 결과는 어떻게 통보 받나요?

만일 코로나 19 테스트를 받고 그 결과가 양성으로 나온다면, 귀하의 의료 전문의 혹은 공중 보건 당국(Public Health Unit)으로부터 연락을 받게 될 것입니다. 귀하의 방문 장소 및 접촉자를 확인하기 위해 공중 보건 당국(Public Health Unit)에서는 귀하에게 몇 가지 질문을 해야 할 것입니다. 이렇게 함으로써 NSW 보건부에서는 예상 감염원을 파악하고 추가 전파를 줄일 수 있을 것입니다.

본 문서를 온라인에서 확인하려면 하단의 QR 코드를 스캔하세요.



## 자가 격리를 해야 하나? 그리고 얼마 동안 해야 하나?

만일 코로나 19 확진 판정을 받는다면, 귀하는 지정된 공인 전문 의료인으로부터 해제 확인을 받을 때까지 지정 격리 시설에서 자가 격리를 하거나, 허가된 경우에는 본인의 거주지에서 자가 격리를 해야만 할 것입니다. 귀하에게 전화 통지를 할 때 공중 보건 당국(Public Health Unit)에서는 이를 평가하게 될 것이며, 만일 거주지 격리가 허용된다면 귀하의 주소와 연락 전화번호를 제공해야 할 것입니다. 자가 격리는 어떻게 해야 하나?

- 귀하는 응급 의료 치료 혹은 기타 응급 상황(상해를 피하거나 가정 폭력으로 인한 피해 요소로부터 도망치는 경우 포함)을 제외하고 절대로 숙소를 떠나서는 안 됩니다. 이러한 예외 상황이 되어 숙소를 떠날 경우, 반드시 다음을 지켜야 합니다.
  - 마스크를 착용합니다
  - 다른 사람들로부터 1.5 미터 거리를 유지합니다
  - 거주지를 떠나 가야할 장소에 오고 갈 때는 다른 곳에 들르지 않고 직행합니다
- 직장이나 학교, 어린이집 혹은 공공 장소에 가지 않습니다. 그리고 대중 교통이나 차량 공유를 이용하지 않습니다.
- 방문객이 찾아오면 안 됩니다.
- 사유 정원이나 발코니, 마당이 있다면 그 곳에는 갈 수 있습니다.

- 청결한 위생을 실천합니다.
  - 기침과 재채기를 할 때는 가립니다.
  - 손을 비누와 물로 자주 씻어주며, 적어도 20 초 이상 씻어야 합니다. 알코올 성분의 손 소독제를 사용할 수도 있습니다.
  - 다음의 경우 손을 씻습니다.
    - 다른 사람들이 자주 다녀가는 곳에 들어가기 전
    - 다른 사람들이 사용한 물건을 만지기 전
    - 화장실 사용 후
    - 기침 혹은 재채기 후
    - 장갑이나 마스크를 착용하기 전, 그리고 벗은 후
- 자주 만지게 되는 모든 표면(조리대, 테이블 윗면, 문 손잡이, 욕실 기구, 변기, 전화기, 키보드, 태블릿, 침대 옆 탁자)은 일회용 장갑을 착용하고 적어도 하루 한 번 닦아 줍니다. 그리고 난 후, 가정용 살균제나 희석한 표백제를 사용합니다.
- 사용한 일회용 장갑과 수술용 마스크, 그리고 기타 오염된 물건은 모두 라이너를 묶은 쓰레기통에 넣은 후 다른 가정용 쓰레기와 함께 처리합니다. 이러한 물건을 다루고 난 후 즉시 손을 씻습니다.
- 가족 및 친구에게 식료품과 의약품 대신 찾아다 줄 것을 부탁하거나 온라인 혹은 전화 주문을 이용합니다. 식품 및 필수품을 구하는 데 여전히 도움이 필요하다면 지역 내 공중 보건 당국(Public Health Unit)으로 연락하시기 바랍니다(전화번호 1300 066 055).

## 함께 사는 사람이 있으면 어떻게 합니까?

귀하의 공중 보건 당국(Public Health Unit)에서는 귀하의 동거 형태에 대해서, 그리고 귀하의 가정에서 과연 다른 사람으로부터 효과적으로 자가 격리를 할 수 있는지 여부에 대해서 논의를 하게 될 것입니다. 또한, 귀하의 가정에 노인이나 면역 반응 억제 환자 등 질병의 위험이 높은 사람이 있는지 확인하게 될 것입니다.

만일 효과적으로 자가 격리를 할 수가 없다면, 귀하 혹은 귀하의 가정을 위한 대체 숙박 시설을 마련해 드릴 것입니다. 귀하가 격리해서 따로 있을 수 없는 자녀가 있다면, 귀하와 함께 격리해야 합니다. 위험성이 큰 분야에서 일하는 사람과 함께 살고 있는 경우, 다음의 자료를 참고하십시오 [advice for households of people working in a high-risk setting](#).

만일 함께 사는 사람으로부터 효과적으로 자가 격리를 할 수 있다면, 항상 반드시 다음의 사항을 준수해야 합니다.

- 완전히 떨어져 있어야 합니다
- 다른 방에서 지내고 잠을 자야 합니다
- 별개의 욕실을 사용해야 합니다
- 식기류, 컵, 타올, 침구류, 혹은 기타 물품 포함 가정 용품을 함께 사용하면 안 됩니다. 이러한 물품을 사용하고 난 후, 반드시 비누와 물을 이용해 철저히 닦아주거나 식기세척기/세탁기를 이용해 씻어야만 합니다
- 공간을 함께 공유하지 않도록 하며 혹시 이런 공간을 지나야 할 때는 마스크를 착용합니다
- 노인이나 면역 반응 억제 환자 등, 혹은 심장, 폐, 신장 질병이나 당뇨가 있는 등 중병의 위험이 있는 사람과는 절대 같은 숙소에 머물지 않도록 합니다.

또한 공중 보건 당국(Public Health Unit)에서는 귀하의 동거인이 밀접 접촉자이고 자가 격리가 필요한 지 여부에 대해 통보해 드릴 것입니다. 모든 밀접 접촉자에 대한 정보는 다음을 참고하시기 바랍니다 [advice for close contacts](#).

**밀접 접촉자는 확진자와 별개로 분리되어 격리해야만 합니다.**

## 자가 격리 중 증상을 보이게 되거나 혹은 증상이 심해진다면 어떻게 해야 하나요?

새로운 증상이 나타나는지 스스로 관찰해야 합니다. 특히 다음의 증상에 주의합니다.

- 고열 (37.5 도씨 혹은 그 이상) 혹은 열 이력(식은땀, 오한)
- 콧물 혹은 코막힘
- 입맛 혹은 냄새의 변화
- 인후염
- 기침
- 숨가쁨 (호흡곤란)

코로나 19 의 기타 증상은 다음과 같습니다. 급성 코막힘(비출혈), 피로, 근육통, 관절 통증, 두통, 설사, 메스꺼움/구토, 식욕 부진, 불명확한 가슴 통증 및 결막염.

상기 증상 등을 치료해야 한다고 느껴진다면 귀하를 관찰하고 있는 의료팀과 상의하십시오.

만일 증상이 심해진다면(예를 들어, 움직이지 않는 상태에서 숨을 가쁘게 쉬거나 호흡이 어려워지는 경우), 안전신고 번호 (Triple Zero) 000 으로 전화하셔야 합니다. 앰블런스 직원에게 귀하가 코로나 19 진단을 받았다는 사실을 말씀해 주시기 바랍니다.

## 자가 격리를 어떻게 견뎌야 하나요?

- 가족 구성원과 코로나 19 에 대해 이야기하여 불안감을 줄여줍니다. 정확한 최신 정보는 다음 링크에서 찾아볼 수 있습니다 [COVID-19 – Frequently asked questions.](#)
- 나이에 맞는 언어를 사용하여 어린 자녀들을 안심시킵니다.
- 집에서 보통의 하루 일과를 최대한 유지합니다.
- 전화와 이메일, 혹은 소셜 미디어 등을 통해 가족 구성원 및 친구들과 연락을 계속합니다.
- 집에서 규칙적으로 운동을 합니다. 선택할 수 있는 운동으로는 운동 DVD, 댄스, 마루 운동, 요가, 뒷마당에서 걷기 혹은 자전거 운동 기구 등이 있다면 가정용 운동 기구 사용 등입니다. 운동은 스트레스와 우울증에 대한 검증된 치료법입니다.
- 만일 재택 근무가 가능한 일을 하고 있다면, 해당 옵션에 대해 고용주와 상의하시기 바랍니다. 과거 어려운 상황을 견뎌낸 적이 있다면 되돌아보고, 이번 상황 역시 견뎌낼 수 있다고 스스로를 안심시킵니다. 자가 격리는 그리 오래 지속되지 않을 것임을 기억하십시오.

## 만일 제가 확진 통보를 받았으나 집에서 멀리 떨어져 있는 경우 어떻게 하나요?

만일 집이 아닌 곳에서 확진자 통보를 받았으며 자가 격리 간에 귀하의 숙소가 머물 수가 없다면, 귀하의 공중 보건 당국(Public Health Unit)에서 대체 숙소를 찾는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

지정 전문 의료진으로부터 해제 확인 통보를 받을 때까지는 집으로 돌아갈 수 없습니다.

## 자가 격리를 언제 그만둘 수 있습니까?

비 감염자로 의학적 확인을 받고 전문 의료진으로부터 다음과 같이 승인을 받게 되면 자가 격리를 그만둘 수 있습니다.

- 어떠한 증상도 보고하지 않은 경우, 다음의 조건을 충족하면 격리 해제가 가능할 수 있습니다.
  - 첫 번째 코로나 19 양성 결과로부터 적어도 14 일이 지난 경우
  - 지난 14 일간 전혀 어떤 증상도 나타나지 않은 경우

- 열이 있거나 호흡기 증상이 있는 경우, 다음의 조건을 충족하면 격리 해제가 가능할 수 있습니다.
    - 증상의 시작으로부터 적어도 14 일이 지난 경우, 그리고
    - 지난 72 시간 동안 해열 효과가 있었고, 급성 질병의 호흡기 증상에 있어 눈에 띄게 나아진 경우
  - 만일 해열 효과가 완전하지 않고 호흡기 증상이 있는 경우, 다음의 조건을 충족하면 격리 해제가 될 수 있습니다.
    - 증상의 시작으로부터 적어도 20 일이 지난 경우, 그리고
    - 귀하의 건강 상태가 크게 악화되지는 않은 경우
- 혹은
- 다음의 조건을 모두 충족하는 경우에도 격리 해제가 가능할 수 있습니다.
    - 증상의 시작으로부터 적어도 14 일 경과
    - 지난 72 시간 동안 해열 효과
    - 급성 질병의 호흡기 증상에 있어서 눈에 띄는 향상
    - 증상 발현 후 10 일차로부터 적어도 24 시간 간격으로 실시한 코로나 19 테스트에서 두 번 연속 음성 반응이 나온 경우
  - 면역력이 매우 심각하게 약화된 사람은 다음의 경우 격리 해제가 가능할 수 있습니다.
    - 첫 번째 코로나 19 테스트 양성 반응 이후 적어도 14 일이 지난 경우
    - 증상 발현 후 7 일차로부터 적어도 24 시간 간격으로 실시한 코로나 19 테스트에서 두 번 연속 음성 반응이 나온 경우
- 이번 테스트 결과가 음성으로 나오지 않아 혈액 검사를 포함한 추가의 테스트가 필요한 경우, 다른 기준이 적용될 것입니다.

## 자가 격리 규정을 지키지 않으면 어떻게 됩니까?

이 가이드라인을 따르지 않는다면 가족이나 친구, 그리고 우리 지역사회 전체를 위험에 처하게 합니다.

또한, 이러한 규정을 따르지 않는 것은 범법 행위이며 무거운 처벌이 따릅니다. 개인에게는 최대 벌금 11,000 달러, 6 개월 징역, 혹은 두 가지 모두에 덧붙여 범죄가 계속되는 동안 매일 추가로 5,500 달러가 부과됩니다.

## 제가 자가 격리를 끝내고 나면 어떻게 됩니까?

다시 일상 생활로 돌아가 대중 교통을 이용하고, 직장에 출근을 하고, 친구와 가족을 만날 수 있습니다.

계속해서 청결한 위생을 실현하고 물리적 거리두기를 실시하여 모든 전염성 질병의 확산을 줄이도록 해야 합니다.

- 함께 거주하지 않는 사람들과 1.5 미터 이상 거리 두기
- 손을 비누와 물을 이용하여 20 초간 자주 씻거나, 혹은 알코올 기반 손 소독제 사용
- 얼굴, 특히 눈과 입을 만지는 것은 피함
- 기침이나 재채기를 할 때 티슈로 입과 코를 막거나 팔꿈치를 접어 가림

격리 기간 이후에 어떤 시점에서라도 코로나 19 증상이 나타나면, 즉시 테스트를 받습니다.

## 여전히 의문사항이 있거나 격리 중 도움이 필요하십니까?

귀하가 코로나 19의 영향을 받고 재정적인 어려움을 겪고 있다면, 다음의 링크를 누르고 [NSW Government website](#)에 방문하여 어떠한 재정 지원이 가능한지에 대한 정보를 확인하시기 바랍니다.

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
상황을 견디고 안전하게 지내는 데 어려움을 겪는 사람들을 위해 어떤 시점에서나 단기 지원을 제공하는 24/7 위험 지원 서비스
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [손더\(Sonder\) 24 시간 웰빙 앱](#), 다음 링크에서 무료로 앱을 다운받을 수 있습니다 <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Kids Helpline](#): 1800 551800  
5 세에서 25 세 사이 젊은이들을 위해 전화 및 온라인으로 제공하는 24/7 무료 사적 비밀 상담 서비스
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
NSW 주의 정신 보건 위험 전화 서비스.
- 전국 코로나바이러스 보건 정보 라인: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)를 방문하세요.