

# COVID-19 이차 근접 접촉자를 위한 NSW 보건부 안내 자료



**근접 접촉자들: 이 안내 자료를 여러분의 가구 구성원들, 가까운 친구들 및 직장 동료들에게 제공하십시오**

- COVID-19은 아주 쉽게 전파되며 특히 가구 구성원들과 친구들 사이에 그러합니다.
- COVID-19에 노출된 어떤 사람과 여러분이 가까이 있었다면 여러분은 이차 근접 접촉자입니다.
- 여러분은 검사를 받고 자신과 근접 접촉자가 COVID-19 음성 결과를 받을 때까지 자가 격리를 해야 하며 여러분은 근접 접촉자인 사람과도 완전히 자가 격리되어야 합니다.
- 여러분이 그 사람과 완전히 자가 격리될 수 없는 경우, 여러분은 14일 동안 자가 격리를 해야 됩니다.
- 도와 주셔서 감사합니다. 이들 지침에 따름으로써 여러분은 가족 및 지역사회를 안전하게 유지하고 있습니다.

## 누가 이차 근접 접촉자인가요?

여러분이 COVID-19에 노출된 사람과 가까이 있었다면 이차 근접 접촉자입니다. 이는 아래와 같은 사람을 포함합니다.

- COVID-19 확진자와 가까이 접촉한 사람 (근접 접촉자)과 동일한 집에 살고 있음.
- COVID-19 확진자와 가까이 접촉한 사람의 집을 방문했음.
- COVID-19 확진자와 가까이 접촉한 사람의 집 방문을 받았음.
- COVID-19 확진자와 가까이 접촉한 친구와 함께 폐쇄된 공간 (차량 등)에 함께 있었음.

NSW Health는 근접 접촉자로 파악된 사람들에게 이 안내 자료를 이차 근접 접촉자일 수도 있는 사람들에게 전달하도록 요청했습니다. 이 안내 자료는 자신과 지역사회를 보호하기 위해 여러분이 해야 할 일에 대한 지침을 담고 있습니다.

## 검사를 받고 자가 격리를 해야 되나요?

여러분이 이차 접촉자일 경우, [가까운 검사 장소에서](#) COVID-19 검사를 받고 (증세가 없을 지라도) 최소한 여러분과 근접 접촉자가 음성 결과를 받을 때까지 자가 격리를 해야 합니다.

여러분이 의료 종사자이며 근접 접촉자가 음성 검사 결과를 받기 전에 직장 복귀를 해야 될 경우 직장 복귀를 하기 전에 위험 평가를 위해 여러분의 매니저와 논의를 해야 합니다.

검사를 받으러 갈 때는 운전을 하거나 도보로 가거나 자전거를 이용합니다. 대중 교통, 택시 혹은 라이드셰어 서비스로 이동하지 않아야 합니다. 항상 코와 입을 막는 안면 마스크를 착용하고 직원에게 여러분이 이차 근접 접촉자임을 이야기합니다.

여러분이 근접 접촉자인 누군가와 함께 살고 있을 경우, 근접 접촉자로부터 완전하게 떨어져서 자가 격리를 해야 합니다. 아래 사항을 수행해야 합니다.

- 근접 접촉자와 항상 완전하게 떨어져서 지냅니다
- 근접 접촉자와 다른 방에서 지내고 잠을 잡니다
- 별도의 욕실을 이용합니다 (욕실이 하나밖에 없을 경우, 수도꼭지, 문 손잡이, 버튼 및 기타 여러분의 손이 닿았을 수도 있는 부분을 매 사용 후에 소독제로 청소해야 합니다)

- 그릇, 컵, 타월, 침구류 혹은 기타 용품을 포함하여 가정 용품들을 공유하지 않습니다. 이들 용품을 사용한 후에는 비누와 물을 사용해서 철저히 세척하거나 식기세척기/세탁기를 이용해야 합니다
- 공유/공동 구역을 피합니다. 피할 수 없는 경우, 사용할 때마다 (예: 부엌, 복도) 코와 입을 가리는 마스크를 착용합니다. 그러한 구역의 공동 표면 (예: 수도꼭지, 찬장, 문 손잡이)은 사용 후에 소독제로 청결하게 해야 합니다.

**여러분과 근접 접촉자가 음성 검사 결과를 받고 여러분이 검사 이후에 그 근접 접촉자와 완전히 떨어져 지낸 경우 여러분은 더 이상 자가 격리를 할 필요가 없습니다. 둘 중 한 사람의 검사 결과가 양성일 경우 보건소 1300 066 055로 전화하여 조언을 받아야 합니다.**

### 자가 격리란?

자가 격리란 집이나 숙소에서 머물고 다른 사람과 항상 떨어져 있어야 함을 의미합니다. 여러분은 의료 (COVID-19 검사를 포함)를 위해서나 응급 상황이 아니면 집이나 숙소를 벗어나서는 안됩니다. 대개 집에서 함께 지내거나 의료 혹은 응급 상황 목적으로 들어오는 경우를 제외하고 다른 사람을 집 혹은 숙소로 허용해서는 안됩니다.

자가 격리는 외출금지 (stay-at-home) 지침과는 다릅니다. 격리 중일 때는 실외 운동, 쇼핑, 직장이나 교육을 위해 집을 떠나는 것이 허용되지 않습니다.

더 자세한 정보를 원하시면 [NSW 보건부 자가 격리 안내](#)를 참조하십시오.

### 근접 접촉자로부터 떨어져서 자가 격리가 가능하지 않는 경우는?

여러분이 근접 접촉자와 함께 살고 이들과 떨어져 자가 격리에 들어가는 것이 불가능한 경우 공중 보건소 (Public Health Unit)에서 여러분이 머물 어떤 곳을 추천해 줄 수도 있습니다. 이것이 적합하지 않을 경우 (예: 이들이 자녀 혹은 간병인이고 대안적인 주선이 가능하지 않을 경우), 여러분은 이들의 격리 기간 동안에 이들과 함께 자가 격리 (COVID-19 확진자에 노출된 후 14일 동안)를 하고 추가 검사를 마쳐야 됩니다.

근접 접촉자와 함께 격리한다는 것은 감염 위험이 높다는 것과 여러분이 더 오랜 기간 동안 자가 격리를 해야 될 가능성이 있다는 것을 의미합니다.

### 자가 격리 중에 COVID-19 증세가 발생하고 몸이 아플 경우에는?

자가 격리 중에 어느 때이든지 증세가 진전되면 즉시 검사를 받아야 합니다. 대중교통, 택시 혹은 라이드셰어 서비스로 이동하지 말아야 합니다. 입과 코를 가리는 안면 마스크를 항상 착용하고 여러분이 근접 접촉자로 파악된 사람과의 이차 근접 접촉자임을 직원에게 즉시 알려야 합니다.

신중하게 살펴보아야 할 증세는:

- 발열 (37.5°C 이상) 혹은 발열 내력 (식은 땀, 오한)
- 기침
- 콧물
- 호흡 곤란 (숨쉬기가 어려움)
- 인후통
- 후각 상실
- 미각 상실.

기타 COVID-19 증세는 급성 코막힘, 피로, 근육 통증, 관절 통증, 두통, 설사, 구역질/구토, 식욕 상실, 알 수 없는 흉통 및 결막염을 포함합니다.

심각하게 아프고 의료적 응급상황인 경우 트리플 제로 (000)에 전화해야 합니다. 구급차 직원에게 COVID-19 확진자와 근접 접촉자임을 알려주세요.

## 자가 격리 후의 절차는?

공공 의료 권고사항에 따라 일상 생활로 돌아갈 수 있습니다.

격리 기간 후 어느 때든지 증세가 생길 경우 즉시 검사를 받고 음성 결과를 받을 때까지 자가 격리를 해야 합니다.

감염 전파를 줄이기 위해 좋은 위생 및 물리적 거리두기를 지속적으로 실천해야 합니다.

- 함께 살지 않는 사람과는 1.5미터의 거리를 유지합니다
- 손을 자주 비누와 물로 20초 동안 씻거나 알코올 기반 손 세정제를 이용합니다
- 얼굴, 특히 눈과 입 만지는 것을 피합니다
- 기침이나 재채기를 할 때 티슈 혹은 굵은 팔꿈치로 입과 코를 가립니다
- 아래 웹사이트를 참조하여 NSW 정부의 최근의 COVID-19 규정을 접합니다.

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## 더 자세한 정보와 지원

### 개인 및 가구를 위한 재정 지원

여러분이 COVID-19에 영향을 받고 재정적 어려움을 겪고 있다면 [NSW 정부 웹사이트](#)를 방문하여 어떤 재정 지원이 가능한 지를 살펴보세요.

### 가정 격리 동안의 지원 및 더 자세한 정보:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
주 7일 하루 24시간 지원 서비스, 안전 문제로 어려움을 겪는 사람들에게 언제든지 단기 지원 제공.
- Sonder 24 시간 개인 웰빙 앱. 앱을 무료로 다운로드할 수 있는 사이트:  
<https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800  
5-25세 연령층을 위한 무료 전화 및 온라인 상담 서비스. 주7일 하루 24시간 운영. 개인 정보 비밀 유지.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
NSW 내의 정신 보건 지원 전화 서비스.
- National Coronavirus Health Information 전화: 1800 020 080
- 방문하세요: [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)