

COVID-19 양성 판정 및 가정에서 안전하게 COVID-19 관리하기

PCR 검사 결과가 양성이면 본 권고사항을 따라야 합니다.

신속 항원 검사 결과가 양성이면 본 권고사항을 따르도록 요청됩니다.

내가 COVID-19에 감염되었는지 어떻게 알 수 있나요?

이제 대부분의 사람들은 신속 항원 검사(RAT) 결과를 사용하여 COVID-19 양성임을 확인할 수 있습니다.

여기에는 증상이 있는 사람, COVID-19 감염자와 함께 사는 사람, COVID-19 감염자와 오랜 시간을 보내거나 가까이 상호 작용한 사람이 포함됩니다.

일부 사람들만 확인 PCR (코와 목) 면봉 검사를 받아야 합니다(아래 참조).

COVID-19 양성 판정을 받았고 NSW Health로부터 문자 메시지를 받은 경우 설문 조사 링크를 클릭하고 질문에 답하십시오.

나의 COVID-19는 어떻게 관리되나요?

여러분이 65세 미만이고, COVID-19 백신 2회 접종을 받았고, 만성질환이 없고, 임신이 아닌 경우 가정에서 안전하게 COVID-19를 관리할 수 있습니다. COVID-19에 걸린 대부분의 사람들은 가벼운 질환으로 며칠 정도 지나면 회복되며 일부 사람들에게는 증상이 전혀 없습니다.

대부분의 증상은 다음 방법으로 관리될 수 있습니다.

- 침대 휴식
- 정기적인 파라세타몰과 이부프로펜으로 통증과 열을 완화

- 인후염을 위한 목 캔디
- 규칙적으로 조금씩 물을 마셔서 수분 유지. 평소 처방 받은 약을 계속 복용하십시오. 현재 복용 중인 약이나 치료를 계속하는 것에 대해 확신이 서지 않거나 건강에 대해 우려 사항이 있는 경우 의사에게 연락하십시오.

임신 중이거나 다음과 같은 만성 질환이 있는 경우 담당 GP에게 연락하거나 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (1800 960 933)**으로 연락하세요.

- 비만
- 중증, 만성 질환 또는 합병증 (심장, 호흡기, 신장 또는 신경 발달 포함)
- 당뇨병
- 면역 저하 (암에 걸린 경우 포함)
- 심각한 정신 질환.

COVID-19으로 인한 심각한 질병의 위험이 있는 사람들을 위한 효과적인 치료법이 있습니다. 격리 기간 동안 다른 임상 지원이 필요하거나 긴급하지 않은 건강 관련 질문이 있는 경우 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (1800 960 933)**으로 전화하십시오.

심한 증상 (특히 심한 어지러움, 졸음 또는 혼란, 숨가쁨, 흉부 압박감 또는 10분 이상 지속되는 통증, 서 있을 수 없음)이 발생하면 **즉시 트리플 제로(000)에 전화하고 구급차 직원에게 COVID-19 진단을 받았음을 알려야 합니다.**

내가 무엇을 해야 하나요?

임신부, 애보리지널 원주민 및 토레스 해협 섬 주민, 백신 접종을 받지 않은 16세 이상의 사람 혹은 면역 억제자와 같이 합병증의 위험이

높은 사람인 경우 **NSW Health COVID-19 Care at Home Support (1800 960 933)**에 전화해야 합니다.

추가 테스트

PCR 채취에서 양성 결과가 나오면 더 이상의 검사는 필요하지 않습니다.

신속 항원 검사 (RAT)에서 양성 결과가 나왔고 가족 접촉자이거나 알려진 COVID-19 확진자에게 고위험 노출이 된 경우 ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19에 노출된 사람들을 위한 정보\)](#) 참조) 다음과 같은 경우가 아니라면 COVID-19 감염 여부를 확인하기 위해 PCR 채취를 할 필요가 없습니다.

- 임신부, 애보리지널 원주민 및 토레스 해협 섬 주민, 백신 접종을 받지 않은 16세 이상 또는 면역 억제자 등 합병증의 위험이 높은 사람
- 아래의 시설에서 요청한 고위험 환경의 근로자, 거주자 또는 환자:
 - 보건 의료
 - 노인 케어
 - 장애인 케어
 - 교정 시설
- 의사가 요청한 경우.

여러분과 여러분의 가정 접촉자들은 집에서 격리해야 합니다

백신 접종을 완료했다라도 검사를 받은 날로부터 7일 동안 가정에서 자가 격리해야 합니다. 자가 격리는 집이나 숙소에 머물면서 다른 사람들과 떨어져 지내는 것을 의미합니다. 자가 격리 방법 및 여러분에게 필요한 가능한 지원에 대한 자세한 내용은 [Self-Isolation Guideline \(자가 격리 지침\)](#)을 참조하세요.

함께 사는 사람들에게 자신이 COVID-19에 감염되었음을 알려야 합니다. 가족 접촉자도 7일 동안 자가 격리하고 가능한 빨리 그리고 6

일 차에 다시 신속 항원 검사 (RAT)를 받아야 합니다 ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19에 노출된 사람들을 위한 정보 참조\)](#) 및 [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 검사 받기\)](#)를 참조하세요).

여러분이 양성 반응 판정을 받았다고 여러분의 사회적 접촉자들에게 알려주세요

COVID-19에 양성 반응이 나왔다는 것은 다른 사람에게 COVID-19를 퍼뜨렸을 수도 있음을 의미합니다. 증상이 나타나기 이틀 전부터, 또는 증상이 없었던 경우 양성 판정을 받기 이틀 전부터 전염성이 있었을 수도 있습니다.

감염 기간 동안 함께 시간을 보냈던 모든 사회적 접촉자들에게 여러분이 양성 판정을 받았다는 사실을 알려야 합니다. 여기에는 함께 저녁 식사를 한 친구들, 술집, 클럽 또는 사교 행사에서 만난 사람들, 집을 방문한 친구 또는 가족 등과 같이 사회적 만남을 가진 친구와 기타 다른 사람들이 포함됩니다.

여러분의 접촉자들에게 [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19에 노출된 사람들을 위한 정보\)](#)를 사용하여 자신들의 위험과 다음 단계를 평가하고 신속 항원 검사를 받도록 이야기하세요.

직장이나 학교에 여러분이 양성 판정을 받았다고 알려주세요

또한 여러분이 감염 상태에서 현장에 있었다면 여러분의 직장 매니저 혹은 교육 시설 책임자/관련 직원에게 여러분이 COVID-19에 대해 양성 판정을 받았음을 알려야 합니다.

직장/학교에 여러분의 검사 날짜, 아팠던 날짜 (증상이 있는 경우), 감염 중에 직장/학교에 있었던 날짜들을 알려주세요. 이들은 이 정보를 사용하여 여러분의 동료 근로자들 또는 학생들에 대한 위험을 평가할 것입니다. 직장이나 학교에서 이들이 COVID-19에 노출되었으며 어떤 조치를 취해야 하는지 이들에게 알릴 수도 있습니다.

전화나 문자로 상사에게 알리거나 직장 친구에게 여러분을 대신하여 이들에게 알려주도록 요청할 수 있습니다. 여러분이 교육 기관에 다니는 경우 재학 중인 캠퍼스의 대표 전화로 연락하시면 됩니다.

언제 자가격리를 마칠 수 있나요?

검사를 받은 날부터 7일간 자가 격리를 해야 합니다. 인후통, 콧물, 기침, 숨가쁨 증상이 없으면 7일 이후에야 자가격리를 마칠 수 있습니다. 7일 후에 NSW Health에서 SMS를 받게 되지만 검사를 받은 지 7일이 지났다면 자가 격리를 마치기 위해 이 SMS를 기다릴 필요는 없습니다. 예를 들어, 화요일 오전 10시에 검사를 받았다면 그러한 증상이 없을 경우 다음 화요일 오전 10시에 격리를 마칠 수 있습니다. NSW에서 자가 격리를 마치기 전에 검사를 받을 필요는 없습니다.

격리 후 24시간 내에 인후통, 콧물, 기침 또는 숨가쁨이 발생한 경우 증상이 해결된 후 24시간까지 격리를 유지하십시오. 우려되는 경우 GP에게 전화하세요. 여러분이 임상 팀의 돌봄을 받고 있는 경우, 여러분의 팀은 여러분에게 언제 격리가 해제되는지 알려줄 것입니다.

다른 사람과 교류할 때 마스크를 착용하고 차후 3일 동안 고위험 환경 (의료, 노인 케어, 장애인 케어 또는 교정 시설) 방문을 피하십시오. 이러한 환경 중 한 곳에서 일하는 경우 복귀 전에 고용주와 이야기하십시오. 자세한 내용은 NSW Health [Release and recovery from COVID-19 \(COVID-19로부터의 해제 및 회복\)](#) 을 참조하세요.

COVID-19에 감염된 자녀를 어떻게 관리해야 되나요?

COVID-19에 대해 양성 반응을 보인 대부분의 어린이는 백신 접종을 받지 않았더라도 평소의 가정 보호자들에 의해 집에서 안전하게 돌봄을 받을 수 있습니다. COVID-19에 감염된 자녀를 집에서 돌볼 때:

- 자녀가 땀을 흘리거나 떨지 않고 편안하도록 적절한 옷을 입힙니다.
- 자녀에게 충분한 양의 물을 제공합니다. 자녀가 마시는 것을 그렇게 좋아하지 않을 수도 있으므로 여러분의 도움과 격려가 필요합니다.
- 휴식을 취하고 무리하지 않도록 격려하십시오.
- 아이가 아프거나 열이 나서 불편하다고 생각되는 경우에만 파라세타몰이나 이부프로펜을 사용합니다. 라벨의 지침을 따르고 24시간 내 권장되는 것보다 더 많은 약을 투여하지 않습니다. 어린이에게 해로울 수도 있기 때문입니다.
- 자녀의 병이 악화되고 있다는 징후가 있는지 살핍니다.

다음과 같은 증세가 보이는 경우 자녀의 상태를 모니터링하고 **GP 또는 Home Support Line 1800 960 933 (오전 8:30~오후 8:30)에서 NSW Health COVID-19 Care에 연락하거나 National Coronavirus Helpline 1800 020 080 (주 7일 하루 24시간)에 전화하십시오.**

- 치료에 반응하지 않는 지속적인 발열 (>39°C)
- 경미한 호흡곤란
- 평소 마시는 양의 절반 이하로 마심
- 소변량이 평소의 절반 이하이고 소변색이 짙음
- 보통 정도의 구토 또는 설사
- 서거나 걸을 수 없음.

자녀의 상태가 심각하게 좋지 않거나 호흡 곤란, 심한 탈수 또는 실신이 우려되는 경우 즉시 **트리플 제로 (000)로 전화하여 오퍼레이터에게 자녀가 COVID-19에 감염되었음을 알리십시오.**

통역사가 필요하시면 **131 450번으로 번역 및 통역 서비스 (TIS National)에 연락하십시오.** 이 서비스는 무료이며 기밀이 유지됩니다.